

## Witajcie Orzeszki



## 27.01.2022 Zimowe skojarzenia



### 1. Poranna gimnastyka – ćwiczenia w podskokach.



<https://www.youtube.com/watch?v=n7OIPFcyZRU>

Kochani po skończonej gimnastyce chwilka odpoczynku. Usiądź wygodnie i wykonaj kilka ćwiczeń oddechowych.



### **Gra w węża**

Zabawa ta jest prosta, wesoła i przede wszystkim skuteczna. Jest jedną z ulubionych zabaw dzieci.

Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami.

Ręce kładzie na brzuchu i koncentruje się na poleceniach, które od nas usłyszy.

Teraz przez 4 sekundy wciąga powietrze nosem tak, aby czuły, że rośnie mu brzuch.

Następnie jego zadaniem jest powolne wypuszczanie powietrza przez zaciśnięte zęby, tak by uzyskać jak najdłuższe syczenie węża.



### **Oddychanie w stylu słonia**

To również bardzo dobrze odbierane przez maluchy ćwiczenie oddechowe. Koniecznie zobacz jak poprawnie je wykonać.

Dziecko powinno zająć pozycję stojącą, nogi lekko rozszerzone.

Mówimy mu, że za chwilę zamieni się w słonika, więc koniecznie musi oddychać jak małe słoniątko.

Dziecko głęboko nabiera powietrze przez nos, a kiedy to robi, unosi ramiona tak, jakby to była trąba słonia. Jednocześnie napełnia powietrzem przeponę.

Następnie wydycha powietrze przez usta w sposób dźwięczny powoli opuszczając “trąbę” ku dołowi.



## Oddech lamparta

Naśladowanie oddechu tego dużego kota to ćwiczenie nieco bardziej złożone, które doskonale angażuje przeponę.

Dziecko na podłodze przybiera postawę kota.

Nabiera powietrze przez nos obserwując jak napęcznieje jego brzuch i obniża kręgosłup. Przy wydechu następuje opróżnienie brzucha i lekkie podniesienie pleców.

Dobrze jest, by ćwiczenia oddechowe dziecko wykonywało powoli, tak by jednocześnie mogły obserwować jak reaguje jego własne ciało.



2. **Zima nie tylko u przedszkolaków** - poznanie historyjki pingwina oraz wdrażanie do uważnego słuchania wiersza „Pingwinek” M.Tokarczyk.

### „Pingwinek”

Jest taka zimna kraina,  
Gdzie mieszka pewien dziwny ptak...  
Który pływa niczym karp!  
Nie umie latać, nie umie skakać,  
za to lubi smakowite rybki łapać.  
Zawsze elegancko jest ubrany,  
frak go zdobi czarno-biały.  
Na lodowatej krze pływa od rana,

bo to zabawa bardzo wspaniała.  
Mieszka tam gdzie mróz i śnieg,  
czy już wiesz co to za zwierz?  
Tak to pingwin z Antarktydy,  
gdy jest zimno jest szczęśliwy!  
Lubi bardzo biały śnieg.  
Czy wy dzieci też?

Autor: Magdalena Tokarczyk

Ilustracje do wiersza.





- O jakim zwierzątku był wierszyk?
- Co lubił robić Pingwinek?
- Gdzie mieszkał Pingwinek?

### 3. Pingwinek – zabawa ruchowa.

Proszę rodzica o przeczytanie i pokazanie ruchów rymowanki.

Dziś pingwiny się spotkały,  
(tupanie nogami)  
Skrzydółkami pomachały,  
(dłonie na ramionach, machanie rękami)  
Razem głośno zaklaskały,  
(klaskanie w rączki)  
I oczkami zamrugały,  
(mrużenie oczami)  
W prawo skok, w lewo skok,  
(zgodnie z tekstem)  
I za ręce hop, hop, hop.  
(dzieci łapią się za ręce)

### 4. Zimowe skojarzenia – zagadki. Powodzenia 😊

Lepi się go, lecz nie z gliny  
ani z plasteliny.  
Daje się mu miotłę w rękę,  
żeby nam wyglądał pięknie. (bałwan)



Pada z nieba biały proch,  
Coś jak gwiazdki albo groch.  
Gdy napada po kolana,  
Ulepimy wnet bałwana! (śnieg)



Z lodowych klocków – dom niewysoki.  
Jego lokator jadł mięso foki. (igloo)



**5. Pingwin w domku** - rozłóż na podłodze *gniazda* – np. hula-hop albo pętle z wstążki – gniazd może być kilka, a może być jedno – różne są opcje. W tle leci piosenka, odgłosy ptaków – dziecko (czyli pingwinek) lata. Gdy przyciszasz muzykę pingwinek(dziecko) wchodzi do gniazda i siada. Zabawę można powtórzyć kilka razy.

[https://www.youtube.com/watch?v=UUa8\\_QDldmM](https://www.youtube.com/watch?v=UUa8_QDldmM)



**6. Pani Zima – praca plastyczna, doskonalenie sprawności manualnej.**

**Kochani przygotujcie: kredki, białą kartkę, klej, kolorowy papier, bibułę. Waszym zadaniem jest wykonanie na kartce papieru pani zimy. Poniżej kilka podpowiedzi na wykonanie pracy. Powodzenia Kochani☺**



