

Dzień dobry!

Wiemy, że tęsknicie za placem zabaw, boiskiem i zabawami ruchowymi z koleżankami i kolegami dlatego przypominamy naszą kolejną ulubioną piosenkę. Tym razem będzie to „Piosenka o sporcie”. Śpiewajcie i ćwiczcie razem z całą rodziną. Refren jest bardzo rytmiczny i zachęcający do gimnastyki.

Proponujemy:

- wymachy rąk: stań w rozkroku, ręce przed sobą. Wymachuj rękami na przemian w górę i w dół. Potem ta sama postawa, ale pracujesz rękami na bok. Staraj się, żeby ręce były cały czas prostopadłe do ciała. Głowę odchyl lekko do tyłu.



-skłony ze skrętem tułowia: nogi w lekkim rozkroku, ręce rozłożone prostopadłe do ciała. Wykonaj skłon – palcami prawej dłoni dotknij lewej nogi i na odwrót. W trakcie ćwiczenia plecy powinny być proste – nie rób kociego grzbietu.



- podskoki: złącz stopy, trzymaj ręce wzdłuż ciała i po prostu zacznij podskakiwać w miejscu. Lądując, nie uginaj za mocno kolana – wykorzystaj do wybicia energię z łydek.



- pajacyki: należy stanąć w lekkim rozkroku i spuścić ręce wzdłuż tułowia. Głowa nie może być spuszczone, powinniśmy patrzeć przez siebie. Trzymając wciąż rozstawione nogi wykonujemy podskok w końcowej fazie łącząc ręce nad głową i stopy ze sobą. Z kolejnym podskokiem wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy



Oczywiście ćwiczenia możecie dobierać sami w rytm muzyki.

No to dziewczyny i chłopaki ćwiczymy!!!

Link do piosenki: <https://www.youtube.com/watch?v=V1Sua6hBAEs>

Tekst:

Piosenka o sporcie

słowa i muzyka: Jerzy Kobyliński

Chłopaki ćwiczymy, ćwiczymy, ćwiczymy G D G
 Chłopaki ćwiczymy, jeszcze mocniej, hej! G D G
 Dziewczyny ćwiczymy, ćwiczymy, ćwiczymy G D G
 Dziewczyny ćwiczymy jeszcze mocniej, hej! G D G

Wielcy mistrzowie: Ronaldo, Messi G/G z fis/e C
 Czasu nie tracili, ani chwili, ani wcale D (F)

Praca, ćwiczenia, długie treningi G/G z fis/ e C
Ważniejsze były niż talent. D G

Trzeba wylewać i siódme poty
A czasami wiecie sami gryźć zębami trawę
Tak żeby zostać prawdziwym mistrzem,
Aby mieć szacun i sławę.

Sport mówi tobie jak trzeba walczyć
Przeszkód nie omijać, nie rozbijać to za łatwe
Sport nie kształtuje tylko twych mięśni
Sport także rzeźbi charakter.

A kiedy się już bardzo zmęczycie, proponujemy spokojniejsze zajęcia. Pani Oliwia przygotowała dla Was kolejne zajęcia plastyczne. Możecie razem namalować fantastycznego ptaka – cudaka..

Link do zajęć plastycznych:

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

Jeżeli wolicie przygotować sami świąteczną dekorację mamy inną propozycję: wianuszek z pisanek.

Wkrótce Wielkanoc. Z tej okazji ozdabiamy dom świątecznymi akcentami, np. pisanekami, baziami, zajaczkami. Można takie ozdoby kupić ale chyba najbardziej cieszą te, wykonane własnoręcznie. Dzisiaj zachęcamy was do wykonania wianuszka z pisanek.

Potrzebne materiały:

kolorowe sztywne kartki, papier ozdobny, papier kolorowy, kredki, flamastry, klej, tasiemka lub sznureczek.

Najpierw na sztywnej kartce lub tekturce narysujecie pisanekę i wytnijcie - to będzie szablon, od którego będziecie odrysowywać inne pisaneki. Będzie wam potrzebne 10 -12 pisanek. Pisaneki możecie wyciąć z kolorowych papierów lub



z białej, sztywnej kartki i ozdobić za pomocą kredek lub flamastrów różnymi wzorkami, szlaczkami. Jeżeli papier z którego chcecie wyciąć pisanki jest za cienki, naklejcie go na sztywniejszą kartkę. Aby ułatwić sobie pracę złożcie kartkę na pół, odrysujcie pisanke i wytnijcie - będą dwie. Przyklejamy wszystkie pisanki, naklejamy tak aby na siebie nachodziły i tworzyły koło. Przyklejamy tasiemkę lub sznureczek, będzie służyć do zawieszenia. Dodajemy kokardkę z bibuły lub papieru. Możecie ozdobić wianuszek innymi świątecznymi elementami według swojego pomysłu a wiemy, że macie super pomysły, Życzymy miłej zabawy!

No i nie zapominajcie, że czekamy na Wasze prace!

;