**TREFLIKOWA GIMNASTYKA**

 **- październik 2018**

**CELE GŁÓWNE:**

* Rozwijanie sprawności fizycznej - rozwijanie naturalnych czynności
* Rozwijanie świadomości własnego ciała oraz orientacji w przestrzeni

**CELE SZCZEGÓŁOWE:**

* dziecko potrafi uważnie słuchać
* bierze udział w zabawach ruchowych z przestrzeganiem określonych reguł
* umiejętnie współdziała z partnerem
* przyjmie właściwą postawę podczas określonych ćwiczeń
* odgaduje zagadki słowne
* ilustruje piosenkę ruchem i tańcem
* rozwija ekspresję ruchową
* bierze udział w zabawach i ćwiczeniach
* reaguje na umowny sygnał nauczyciela
* poznaje własne ciało (wskazuje i nazywa poszczególne części ciała)
* prawidłowo orientuje się w przestrzeni (rozróżnia prawą i lewą stronę ciała)
* rozwija wyobraźnię twórczą
* doskonali sprawność manualną

**METODY:**

* obserwacja
* instrukcja
* pokaz
* stawianych zadań

**FORMY:**

* zbiorowa
* indywidualna
* praca w zespole

**ŚRODKI DYDAKTYCZNE:**

* pacynki Trelika i Treflinki
* duża sylweta Treflika pocięta na kawałki (części ciała)
* szarfy w czterech kolorach
* woreczki gimnastyczne
* figur geometryczne z papieru
* obrazek konturowy Treflinki lub Treflika
* ścieżki dźwiękowe z piosenkami

**PRZEBIEG SPOTKANIA**

1. Wspólne obejrzenie zapowiedzi *do „Treflikowego dnia”* na you tube.
2. **Powitanie z Treflikami** (p: pacynki)**:**

**Treflik**: Dzieci kochane, do ćwiczeń jesteście już przygotowane?!

**Treflinka**: Wspólnie razem zaśpiewajmy i energii sobie dodajmy!

(Dzieci śpiewają z Treflikami: dzieci witają się klaszcząc dłońmi o swoje ręce lub w parach, zabawę powtarzamy kilka razy).

*„Wszyscy są - witam Was, zaczynamy już czas.*

*Jestem ja, jesteś Ty - raz, dwa, trzy"’*

**Treflik**: Hm… Od czego mieliśmy zacząć ćwiczenia?

 Może Wy macie jakieś przemyślenia?

**Treflinka**: Jeżeli nie, to posłuchajcie zagadki.

 Gdy ją odgadniecie, to tajemnicę rozwiążecie

 i się dowiecie, od czego dzisiaj rozpoczniemy dzisiejszą

 gimnastykę…

**Treflik**: ***Szyja nią kręci,***

 ***na niej nos i oczy,
 z boku ma uszy,***

 ***a na górze włosy*. /GŁOWA/**

(Nauczyciel ma przygotowaną dużą sylwetę Treflika (lub Treflinki) pociętą na kawałki, przy każdej odgadniętej zagadce, wiesza na tablicy konkretną część ciała,aż do powstania całej postaci.)

**Treflinka**: Zapraszamy teraz wszystkie dzieci, by o głowę swą zadbały

 i ją wygimnastykowały!

**Treflik**: *Rozglądnij oczkami się wkoło i złap za swoje czoło.*

 *Szukaj uszu, buzi, noska też – oto twoja głowa jest.*

 *Na boki nią kołysz spokojnie, spójrz w niebo i ukłoń się do mnie.*

 *Zrób małe kółeczka: raz w prawo, raz w lewo,*

 *twoja głowa dzielnie ćwiczy koleżanko, kolego!*

*(ćwiczenie można powtórzyć dwa razy)*

**Treflinka**: Posłuchajcie kolejnej zagadki:

 ***Wszystko robią same,
 po pięć palców mają.
 Zginają się w łokciach,
 w życiu pomagają. /RĘCE/***

**Treflik**: Właśnie tak! Chwytamy szarfy w ręce.

* Marsz po obwodzie koła - rozdanie dzieciom szarf.
* Zabawa orientacyjno-porządkowa **„Znajdź swój kolor” -** dzieci „ubrane" w szarfy biegają w rozsypce. Na sygnał przybiegają do nauczycielki i ustawiają się rzędem przed kolorami, które trzyma w rękach.
* **Ćwiczenia rozciągające** - dzieci trzymając szarfę przed sobą wykonują skłony, trzymanie szarfy nad głową skręty w prawo i lewo, kołysanie się w prawo i lewo.
* **Ćwiczenie wyprostne** (wzmacniające mięśnie grzbietu) - dzieci siadają w siadzie klęcznym, podnoszą szarfę w górę, skłaniają się w przód sięgając jak najdalej, a następnie przechodzą do siadu.
* **„Przewiń się przez szarfę”** (ćwiczenie dużych grup mięśniowych) - na sygnał dzieci wchodzą do szarfy, przeciągają ją oburącz w górę, naprężają ją nad głową.

**Treflinka**: Szarfy odkładamy, rozciąganie i prostowanie zostawiamy.

 A teraz zagadka następna, która cześć ciała będzie nam

 potrzebna…

**Treflik***:* ***Koń ma ich cztery,***

 ***dwie człowiek ma.***

 ***Chodzą, tańczą, skaczą***

 ***– pójdą gdzie się da****.* **/NOGI/**

**Treflinka**: Tak jest! Do ćwiczenia naszych nóg - użyjemy małych worków.

* Dzieci ustawione w rzędzie przechodzą kolejno przez tunel i podchodzą do pojemnika z woreczkami, wybierając sobie woreczek.
* „**Przeplataniec z woreczkiem”-** dzieci przekładają woreczek gimnastyczny pod kolanem. Leżenie na plecach, przekładanie woreczka pod plecami i nad brzuchem.
* **Ćwiczenia stóp -** dzieci stawiają stopę na woreczku gimnastycznym. Na dany sygnał podnoszą woreczek palcami stopy. Ćwiczenie wykonują raz jedną, raz drugą stopą.
* **Rzucanie woreczkami do celu** - dzieci rzucają woreczki do dużego pojemnika.

**Treflik**: Posłuchajcie kolejnej zagadki:

 ***Każdy z nas go ma, ale nie każdy o niego dba!***

 ***Gdy jesz tylko słodycze i ciasta,***

 ***Szybko niezdrowym sadełkiem obrasta****. /***BRZUCH/**

**Treflinka:** Niechaj teraz każdy słucha, przyszedł czas na ćwiczenia….

 brzucha!

**Treflik**: *Zrób z brzuszka wielki balon,*

 *pofaluj, potrząśnij nim troszkę,*

 *A teraz połknij powietrze i dmuchnij,*

 *na koniec pogłaskaj go jeszcze.*

(Do muzyki dzieci improwizują „taniec brzucha” – pojedynczo i w parach).

**Treflinka**: Coś jeszcze nam zostało. Jest tego dużo – choć całkiem małe.

 Posłuchajcie:

 ***W rękach jest ich pięć i znowu pięć,***

***gdy je zwiniesz - powstanie pięść.***

***W nogach pięć i znowu pięć***

 ***- policz sam, gdy masz chęć!* /PALCE/**

(Zabawy paluszkowe):

Mam 10 palców małych do zabawy doskonałych (podnosimy dłonie do góry),
Mogę wszystko zrobić nimi – paluszkami malutkimi (ruszamy paluszkami).
Mogę zamknąć je w piąsteczki lub rozłożyć jak chusteczki (zamykamy piąstki i rozkładamy paluszki).
Mogę w słonko je zamienić, albo schować do kieszeni (rozszerzamy paluszki, i wkładamy do kieszeni).
Mogę podnieść je wysoko lub rozłożyć tak szeroko (podnosimy ręce wysoko do góry i rozkładamy w bok).Mogą w koszyk się zaplatać albo jak motylek latać (splatamy dłonie palcami ze sobą, później machamy paluszkami).
Mogę je ustawić w rządku lub rozpocząć od początku! (łączymy paluszki w obu dłoniach).

**Treflinka**: Posłuchajcie ostatniej zagadki:

  ***Z tyłu cicho siedzą – nie piją, nie jedzą.***

 ***Dzięki nim prości chodzimy,***

 ***Czasami też plecaki ciężkie nosimy.* /PLECY/**

**Treflik**: A teraz chwilę się zrelaksujmy i plecy nasze wymasujmy.

(Masażyki):

**Idzie pani: tup, tup, tup,**
(Stukamy plecy malucha opuszkami palców)
**dziadek z laską: stuk, stuk, stuk,**
(Teraz stukamy w plecy zgiętym palcem)
**skacze dziecko: hop, hop, hop,**
(Opieramy dłoń na przemian to na przegubie to na palcach)

**żaba robi długi skok.**
(Klepiemy dwie odległe części ciała dziecka stopy i potem głowę)
**Wieje wietrzyk: fiu, fiu, fiu,**
(Dmuchamy w jedno i w drugie ucho dziecka)
**kropi deszczyk: puk, puk, puk,**
(Stukamy w plecy dziecka wszystkimi palcami)
**deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup,**
(Klepiemy plecki dziecka dłońmi złożonymi w miseczki)
**a grad w szyby łup, łup, łup.**
(Stukamy dłońmi zwiniętymi w pięści)
**Świeci słonko,**
(Palcem wykonujemy na plecach koliste ruchy)
**wieje wietrzyk,**
(Dmuchamy we włosy dziecka)
**pada deszczyk.**
(Znowu stukamy opuszkami palców)
**Czujesz dreszczyk?**
(Leciutko szczypiemy w kark)

**Fryzjer** (W. Chotomska)
Od poniedziałku aż do soboty,
fryzjer ma bardzo dużo roboty.
W poniedziałki -robi przedziałki,
we wtorki – strzyże kędziorki,
w środy – goli brody,
w czwartki, piątki i soboty
kręci paniom papiloty.
A gdy skończy się fryzjerski tydzień
fryzjer w niedzielę za miasto idzie.
Siada pod drzewkiem, w zielonym cieniu
i te piosenkę gra na grzebieniu.
Robię przedziałki – w poniedziałki,
strzygę kędziorki- we wtorki,
golę brody- we środy,
a kręcę paniom papiloty
we czwartki, piątki oraz soboty.

**Treflik**: Poznaliśmy części ciała - piękna postać nam powstała.

**Treflinka**: Całe ciało rozruszajmy, gimnastykę uprawiajmy.

(Taniec z piosenką ***„Treflikowa gimnastyka”)***

1. **Zajęcia plastyczne (do wyboru):**
* **„Geometryczny Treflik”** - dzieci za pomocą figur geometrycznych (koło, trójkąt kwadrat, prostokąt) układają ludzika- zwrócenie uwagi na ułożenie wszystkich części ciała- głowa, ręce, nogi, stopy, tułów itp.
Można stworzyć z tego pracę plastyczną- dzieci dorysowują oczy, uszy, usta, włosy i inne szczegóły.
* **„Treflikowe puzzle”** - dzieci dostają w formacie A4 kolorowankę z Treflikiem lub Treflinką z zaznaczonymi liniami do wycinania. Najpierw kolorują postać, a następnie tną obrazek według linii. Na koniec starają się ułożyć obrazek na nowo.

Oglądanie i wystawa prac.