

Temat zajęcia: Zestaw ćwiczeń ruchowych z niewielkim pudełkiem kartonowym

Opracowała: Elżbieta Małkiewicz.



1. Marsz w różnych kierunkach z pudełkiem na głowie.

Link do marszowej piosenki <https://www.youtube.com/watch?v=lbB770dSoI0>

2. Przyjmowanie różnych pozycji z pudełkiem na głowie (przysiad, klęk)
3. Stojąc w rozkroku, ręce wyciągnięte wprzód, pudełko na części grzbietowej dłoni wznoszenie i opuszczanie dłoni tak aby pudełko nie spadło, następnie na boki.
4. Stojąc w rozkroku przerzucanie pudełka z ręki do ręki
5. W staniu na prawej nodze, pudełko na części grzbietowej stopy, podawanie pudełka do ręki,
6. Stanie na jednej nodze, w podskokach przesuwanie pudełka po podłodze. Zmiana nogi
7. Siad prosty, pudełko między stopami – przejście do leżenia przełożenie pudełka w dłonie, powrót do siadu.
8. Leżenie na plecach z nogami złączonymi i ugiętymi ,podpartymi na podłodze pudełko na klatce piersiowej, ręce oparte z tyłu , unosimy tułów do góry i opadamy.
9. Stojąc w rozkroku przekładanie pudełka pod ugiętym kolaniem raz prawej raz lewej nogi.



Zabawy z muzyką w domu



https://youtu.be/-_AEFmTzS6k

Dla chętnych: Opowiadanie pt. *Legenda o choince*, z którego to dzieci dowiedzą się, dlaczego symbolem świąt Bożego Narodzenia jest właśnie drzewko choinkowe.



Link do opowiadania: https://youtu.be/Eqmrl_a_vZc



LEGENDA O CHOINCE

Piękna to była noc, w której Jezus Chrystus się narodził. Wszystko, co żyło wokół stajenki, chciało zajrzeć do niej i ucieszyć dziecko.

Tuż przy stajence rosły trzy drzewa. Piękna i okazała palma, wdzięczna oliwka i skromna choinka. Co chwila zaglądały do stajenki i szumiąc listkami cicho szemrały słodką kołysankę Bożej Dziecinie. Jezus spał spokojnie w ramionach swej matysi. A kiedy się zbudził i otworzył oczęta, wtedy palma powiedziała do smukłej oliwki:

- Chodź, pójdziemy się poklonić Jezusowi.
- Dobrze – zaszemrała oliwka – idźmy zaraz.
- Pójdę i ja z wami – dorzuciła cicho nieśmiała choinka.
- Ty? – rzekły pogardliwie dumne drzewa. – Ty jesteś taka brzydka, masz kłujące igły i nieładnie pachniesz. Cóż ty dać możesz Jezusowi? Chyba chcesz go przestraszyć.

Zamilkła biedna choinka, słysząc takie złośliwe słowa, i cichutko zapłakała.

Tymczasem palma pokłoniła się przed złóbkim i składając najpiękniejszy swój liść u stóp dzieciątka, powiedziała:

- Ofiaruję Ci, Dzieciątko Boże, ten liść, by chronił Cię od żaru słońca i złośliwego deszczu.

A drzewo oliwne, pochylając się nieco, upuściło ze swych soczystych gałązek kilka kropli przezroczystej oliwy o przepięknym zapachu. I cała stajenka pełna była teraz najśłodszej woni. Boże Dzieciątko uśmiechnęło się serdecznie i w podziękowaniu pokiwało im rączką. Zakolysała się radośnie dumna palma, zaszleściło listkami uszczęśliwione drzewko oliwne.

Tylko niepozorna choinka spoglądając na nie westchnęła żałośnie i rzekła do siebie ze smutkiem:

- Tak, palma i oliwka to naprawdę piękne drzewa. A ja jestem biedna i brzydka. Pewnie by się mnie mały Jezusek przestraszył. Zostanę na uboczu, żeby nie przerazić Bożej Dzieciny.

Lecz był ktoś, kto usłyszał skromne słowa zasmuconego drzewka. To mały aniołek, który stał przy żłóbku. Słyszał on także dumne słowa palmy i oliwki i żał mu się zrobiło biednej choinki. Podeszedł więc do niej i powiedział:

- Nie płacz, choinko. Spełni się twoje pragnienie. W nagrodę za swoją skromność tak cię wspaniale przystroję, że zachwycisz Jezusa.

I skinął na gwiazdki złote, co wesoło mrugały na nieba błękicie. Na wezwanie aniolka gwiazdki jedna po drugiej spadały z nieba i siadały na drżących z radości gałązkach choinki. Mała, niepozorna choinka rozbłysła wspaniałym blaskiem. Wyglądała jak zaczarowana. Boża Dziecina uśmiechnęła się uszczęśliwiona, zaczęła klaskać rączkami i wyciągać je w stronę ślicznego drzewka.

I od tego dnia, co roku na Boże Narodzenie choinka staje się radością wszystkich dzieci. Jak tam, w Betlejem, koło niej stoi żłóbek, a w gałązkach błyszczą złote gwiazdki i różnokolorowe świecidelka. Wśród rozłożystych gałęzi ukryte są skarby, o których dziecko cały rok marzy. A choinka cieszy się radością dzieci i wspomina tę dawną piękną noc w Betlejem.

