

# Wielkanoc

## I. Pisanki, kraszanki

### CELE OGÓLNE:

- Operowanie pojęciami związanymi z Wielkanocą;
- Poznanie tradycji związanych z Wielkanocą;
- Rozwijanie słownika czynnego;
- Rozwijanie percepcji wzrokowej;
- Kształtowanie właściwej postawy ciała;
- Rozwijanie wielu grup mięśniowych.

### 1. Pisanki – słuchanie wiersza Doroty Gellner.

#### Pisanki- D. Gellner

Patrzcie, ile na stole pisanek!  
Każda ma oczy malowane, naklejane.  
Każda ma uśmiech kolorowy  
I leży na stole grzecznie,  
Żeby się nie potłuc  
pypadkiem  
w dzień świąteczny.  
Ale pamiętajcie!  
Pisanki nie są do jedzenia.  
Z pisanek się wykluwają  
świąteczne życzenia!

Rozmowa na temat wiersza.

#### Pytania do dzieci:

Jak wyglądały pisanki?

Gdzie one leżały?

Dlaczego nie je się pisanek?

Czy u Was w domu, robiliście kolorowe pisanki?

### 2. Nasze pisanki

Należy przygotować dla każdego dziecka dwa jajka, gotowane na twardo (mogą być także styropianowe. Mazaki, kartki, klej nożyczki, włóczka, wstążeczki – czyli wszystko to, czym można ozdobić jajka. Dzieci ozdabiają jajka wg własnego pomysłu.

### 3. Gimnastyka poranna

Ostrożnie jak z jajkiem – zestaw ćwiczeń gimnastycznych

#### Część wstępna

„**W miękim gniazdku**” – zabawa orientacyjno-porządkowa.

Dzieci swobodnie biegają po sali.

Na hasło: Pisanki! – przyjmują określoną pozycję, układają się w leżeniu przodem, a następnie turlają się po podłodze.

Na hasło: Gniazdko! – przyjmują pozycję siadu skrzyżnego (plecy wyprostowane, ramiona w skrzydełka). Zabawę powtarzamy kilka razy.

„**Jajko**” – ćwiczenie uruchamiające duże grupy mięśni.

Dziecko maszeruje w rytm tamburynu, ostrożnie omijają jajka rozłożone na podłodze. Na mocne uderzenie w instrument i przerwę w muzyce, wykonują klęk podparty obok jajka. Podnosi jajko jedną ręką, bokiem w górę, odkładają, potem unosi jajko drugą ręką, odkładają. Zadanie powtarzamy kilka razy.

#### Część główna

„**Wędrująca pisanka**” – ćwiczenie dużych grup mięśni.

Dzieci w parach, stają tyłem do siebie w odległości jednego kroku, w niewielkim rozkroku. Na hasło przekazują sobie pisanki dołem – między nogami, wykonują skłon tułowia w przód. Następnie podają pisanki górną – nad głowami, wykonują wyprost tułowia. Ćwiczenie powtarzamy 6–8 razy.

„**Ostrożnie jak z jajkiem**” – ćwiczenie mięśni brzucha.

Uczestnicy zabawy siedzą w siadzie płaskim, ręce mają oparte z tyłu na podłodze. Układają jajko po jednej ze stron, a następnie unoszą wyprostowane nogi nad podłogę i przenoszą je nad jajkiem, tak aby go nie dotknąć. Ćwiczenie powtarzamy 6–8 razy.

„**Wyścig do koszyka**” – zabawa z toceniem i turlaniem.

Dziecko ustawione są na wyznaczonej linii, w odległości ok. 3 m od nich stoi koszyk. Dziecko turla jajka w kierunku koszyka w taki sposób, aby znalazły się one jak najbliżej koszyka.

„**Uciekające pisanki**” – rzuty do celu.

Do ustawionego na środku pokoju koszyka dzieci rzucają pisankami do celu, wyznaczamy różne miejsca do rzutu (bliżej, dalej)

**Część końcowa – „Kto potrafi?”** – ćwiczenie wyprostne.

Uczestnicy zabawy siedzą w siadzie skrzyżnym, plecy mają wyprostowane, jajko trzymają w prawej ręce. Przekładają jajko do lewej ręki za plecami prawą ręką od góry, lewa ręka odbiera je od dołu. Ćwiczą na przemienne. Zadanie powtarzamy 8–10 razy.

„**Świąteczny masaż relaksujący**” – ćwiczenie przeciw płaskostopiu.

Przedszkolaki siedzą na ławeczce gimnastycznej, pod stopą układają jajko i toczą je kilka razy w przód i w tył – naprzemiennie: raz prawą, raz lewą stopą.

**Marsz – ćwiczenie uspokajające.**

Dzieci maszerują z wysokim unoszeniem kolan. Za każdym razem przekazują pod kolanem jajko do drugiej ręki.

**Pomoce: styropianowe jajka, koszyk, tamburyn**

### 4. Wielkanocne kanapki

Zapraszam do wspólnego wykonania kolorowych kanapek. Na talerzyku układamy warzywa (dzieci samodzielnie próbują je pokroić, jako, sałatę, twaróg, wędlinę)

Dzieci samodzielnie rozsmarowują masę i układają wszystkie dodatki.

Może uda Wam się wyczarować wielkanocne zwierzątka lub wiosenne kwiatki?.

Smacznego?