

## Scenariusz zajęć świetlicowych - Anetta Warczak

Witamy serdecznie. Proponujemy zajęcia możliwe do zrealizowania w domu.

### Wiosna w lesie

1. Wprowadzeniem do dzisiejszego tematu niechaj będzie obejrzenie krótkiej prezentacji multimedialnej, która nada tym zajęciom szczególnego charakteru.

<https://www.youtube.com/watch?v=0NQUx8rvjXo>

2. Teraz zapraszam do przeczytania wiersza **“Powiało wiosną”**

W lesie, w wysokim lesie

Powiało wiosną.

Ciepły się powiew niesie,

Ciepło już sosnom.

Sosna jest bardzo wysoka,

przyłuszczka mała.

Dzięcioł pracuje w obłokach,

Mrówka zaspiała.

Śniegu już nie ma wcale,

Śnieżyczek - mnóstwo!

Słońce nagrzewa wytrwale

Jeziora lustro.

Zbudziła się pierwsza pszczoła,

Próbuje skrzydeł.

Mnie wiosna do lasu woła,

- Idę już, idę!

3. Jeśli uważnie czytaliście bądź słuchaliście, w wierszu mowa była o kwiatku, który pojawił się w lesie i nazywa się.....  
Odszukajcie jej nazwy proszę pod właściwym kwiatkiem i wykonajcie następne zadanie



tulipan



Przylaszczka



konwalia

4. Jeśli odnalazłeś właściwą nazwę kwiatka to masz już instrukcję do następnego zadania czyli wiesz już jak pokolorować tę grafikę.



5. A teraz mała niespodzianka ! . Jeśli jest ładna pogoda, rodzic pod ręką to zgodnie z obowiązującymi zaleceniami bezpieczeństwa można wybrać się na spacer do pobliskiego lasu lub podejść do drzewa w najbliższej okolicy, aby wykonać następujące ćwiczenie:

**Podaję przykład ćwiczeń wykonywanych przy drzewie.**

1. Wybierz drzewo o prostym, ok. 20 – 30 cm pniu, najlepiej brzozę, dąb, sosnę, lipę, kasztanowiec
2. Stań przy wybranym drzewie.
3. Przyjmij naturalną postawę: złącz pięty, głowę lekko unieś do góry ,, wzrok skieruj na wprost, klatkę piersiową nieco wysuń do przodu, barki nieco cofnij, brzuch lekko wciągnij, ręce swobodnie opuść wzdłuż tułowia
4. Obejmij pień obydwoma rękami, przyciskaj się do niego całym tułowiem i jednym policzkiem starając się do niego przytulić.
5. Stań bokiem od pnia w odległości ok 10 – 15 cm. Zaciśnij dłoń w pięść i oprzyj o niego na wysokości ucha, a następnie wciskaj ją w pień
6. Wyprostuj się, odwróć się plecami do pnia drzewa i mocno się do niego przyciśnij, obejmij go rękami skierowanymi do tyłu, jak najmocniej przyciskając plecy do pnia.
7. Oprzyj się czołem o pień, ręce swobodnie opuść, nogi ustaw w lekkim rozkroku i tak naciskaj go
8. Obie dłonie oprzyj o drzewo na wysokości oczu, nogi ustaw w lekkim rozkroku; staraj się pchać pień, nie poruszając jednak nogami.

9. Stań ze zwartymi nogami twarzą do drzewa w takiej odległości, abyś z wyciągniętymi przed siebie rękami mógł dłońmi oprzeć się o boczne części pnia, który następnie staraj się ścisnąć
10. Stań w lekkim rozkroku, twarzą do pnia drzewa i staraj się naciskać na niego, ale tylko brzuchem
11. Siedząc na ziemi obejmij pień nogami i staraj się go jak najmocniej ścisnąć

**UDANEJ ZABAWY !!**

**POWODZENIA !!**