**ZADANIA NA CZWARTEK 23 KWIETNIA**

**ZABAWA PORANNA**

*Ćwiczenia równowagi i koordynacji ciała*

*https://www.youtube.com/watch?v=ozI7YcVASgo*

Na łóżku siedzi śpioch - POKAZUJEMY JAK ŚPIMY
przespał cała noc
wygląda tak jak wielka sowa - ROBIMY Z RĄK OKULARY I PRZYKŁADAMY DO OCZU
rusza mu się tylko głowa- RUSZAMY GŁOWA NA PRAWO I LEWO
jak obudzić go? ROZKŁADAMY W BEZRADNOŚCI RĘCE
jak obudzić go?

Na śpiocha sposób mam - POKAZUJEMY PALEC WSKAZUJĄCY
najlepszy jaki znam KLAŚNIECIE O UDA I W DŁONIE
uwaga zaraz zaczynamy KLAŚNIECIE O UDA I W DŁONIE
wszystkie śpiochy zapraszamy - POKAZUJEMY GEST ZAPROSZENIA
ty też z nami wstań - PALCEM WSKAZUJEMY POKAZUJE PRZED SIEBIE
ty też z nami wstań

Najpierw udajemy wagę - RĘCE ROZKŁADAMY NA BOKI
i łapiemy równowagę - NOGA UGIĘTA W KOLANIE PODNIESIONA DO GÓRY I ŁAPIEMY RÓWNOWAGĘ
bo uwaga każda waga
równowagę swoją ma
Teraz będzie przeciąganie PRZECIĄGAMY SIĘ BOKI
rób powoli rozciąganie
nie oglądaj się na kogoś
porozciągaj siebie sam

Ktoś może jeśli chce TU ROBIMY DOWOLNĄ GIMNASTYKE NP., SKŁONY, PRZYSIADY, WYMACHY
pobudki zrobić dwie
i skupić całą swą uwagę
zaraz zaczynamy wagę
przygotujcie się
przygotujcie się

Najpierw udajemy wagę POWTARZAMY JAK REFREN WYŻEJ
i łapiemy równowagę
bo uwaga każda waga
równowagę swoją ma
Teraz będzie przeciąganie
rób powoli rozciąganie
nie oglądaj się na kogoś
porozciągaj siebie sam

Pora przyszła na przysiady
jeden przysiad jest za słaby
każdy robi dwa przysiady
i powtarza razy dwa
a na koniec jak kangury
wszyscy skaczemy do góry

Gimnastyka i muzyka
to jest to co siłę ma
Gimnastyka i muzyka
to jest to co siłę ma
Gimnastyka i muzyka
to jest to co siłę ma

**AKTYWNOŚĆ JĘZYKOWA**

Ja i moja rodzina chronimy środowisko- rozmowa z dziećmi, w jaki sposób chronimy planetę ziemię w naszym domu?

Rozmowa z dziećmi o tym o tym czy w naszym domu segregujemy śmieci? Jeżeli tak to, w jaki sposób? Jak my w domu chronimy planetę, jak o nią dbamy?

**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

Zestaw ćwiczeń gimnastycznych prowadzonych metodą zadaniową kształtowanie sprawności fizycznej i koordynacji wzrokowo – ruchowej podczas ćwiczeń gimnastycznych i zabaw ruchowych. Każde ćwiczenie wykonujemy po 2 minutt

 **1 zadanie**
Ćwiczenia rozciągające – dziecko trzymając szarfę / tasiemkę/apaszkę związaną na końcach- przed sobą wykonują skłony, trzymając szarfy nad głową wykonują skręty w prawo i lewo, kołysanie się w prawo i lewo,
Ćwiczenie wyprostne – wzmacniające mięśnie grzbietu – dziecko siada w siadzie klęcznym, podnosi szarfę w górę, skłania się w przód sięgając jak najdalej,  a następnie przechodzi do siadu.
**2 zadanie**
Przeplataniec z woreczkiem”- Dziecko przekłada woreczek gimnastyczny/ woreczek z ryżem pod kolanami. Leżenie na plecach, przekładanie woreczka pod plecami i nad brzuchem.
**3 zadanie Ćwiczenia stóp:**
- Dziecko stawia stopę na woreczku gimnastycznym. Na dany sygnał podnosi woreczek palcami stopy. Ćwiczenie wykonuje raz jedną, raz drugą stopą.
- Siad prosty podparty, woreczek leży przy lewej stopie; dziecko chwyta go palcami prawej stopy i przekłada kilka razy przez lewą nogę. Następnie ćwiczenie wykonują drugą nogą.
- **4 zadanie** : ustawienie w rzędzie – przejście do mety z woreczkiem na głowie i z powrotem
**- 5  zadanie**: rzut do celu - dziecko trafia woreczkiem do obręczy/ miski wspólne liczenie ilości trafień

**Ćwiczenia uspakajające**
„Taniec motyli" - swobodna improwizacja ruchowa przy spokojnej muzyce.
Relaks – dziecko kładzie się podłodze i przy spokojnej muzyce relaksacyjnej wykonuje głębokie wdechy nosem oraz wydechy ustami.