**Wtorek 16 czerwca**

**ZABAWA RUCHOWA**  **Zabawa poranna "Zabawy i ćwiczenia ze Świeżakami"**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Vq4LxW6QX7I**](https://www.youtube.com/watch?v=Vq4LxW6QX7I)

**AKTYWNOŚĆ JĘZYKOWA**

**"Kąpiel"** opowiadanie. Po przeczytaniu I części opowiadania zaproponowane są dwa zakończenia- zadaniem dziecka jest wskazanie, które wg niego było odpowiedzialne i dlaczego? Jak zachowałbym się ja w takiej sytuacji?

***KĄPIEL- OPOWIADANIE***

Hura! Nareszcie pierwszy dzień wakacji. Filip był z tego powodu bardzo, ale to bardzo szczęśliwy. Wczoraj otrzymał świadectwo z czerwonym paskiem i nagrodę książkową, więc szczęście było podwójne. Przeszedł już do czwartej klasy i czuł się prawie dorosłym. Wiele razy wyobrażał sobie, jak spędzi ten pierwszy dzień po zakończeniu roku szkolnego. Planował, że pojeździ z kolegami na rolkach, lub rowerze. Albo wybierze się z babcią na duże lody, albo… Filip miał doskonały scenariusz na każda pogodę, nawet gdyby miał padać deszcz.

Najbardziej jednak chciał się wybrać na basen, który był już otwarty od początku czerwca. Chłopiec raz już tam był, ale z rodzicami. Teraz oboje rodzice pracowali, więc nie mogli mu co dzień towarzyszyć, a samego nie chcieli go puścić. W jego małym miasteczku baseny były prawdziwą atrakcją, od zeszłego roku w największym z nich była nawet podgrzewana woda. Przez całe wakacje amatorów bezpiecznej kąpieli było więc wielu. Do nich należał także Filip.

Dzisiaj tak długo prosił o pozwolenie na samodzielne pójście na basen, że rodzice zaczęli się wahać.   
- Przecież możecie mi zaufać – przekonywał Filip. – Tam nad bezpieczeństwem zawsze czuwają ratownicy. Wiem, że nie wolno skakać do wody, ani nikogo popychać. Mama jednak nie dawała się tak łatwo przekonać - głównie dlatego, że jej syn dopiero niedawno nauczył się pływać. Zgodziła się dopiero wtedy, gdy Filip obiecał, że będzie ostrożny. No i zadzwoni parę razy do niej do pracy, by ją upewnić, że wszystko jest w porządku.

Nazajutrz szczęśliwy chłopak wybrał się na upragniony basen. Dostał od rodziców pieniądze na bilet wstępu, zabrał również ze sobą dwie bułki. Wiadomo było, że szybko zgłodnieje. Po drodze spotkał Sebastiana, kolegę z klasy, który także miał ochotę się wykąpać, ale nie szedł na basen, tylko nad rzekę. Przez miasteczko przepływała rzeka spływająca z gór. W czasie suszy była leniwym strumieniem, natomiast po deszczu zmieniała się w rwącą rzekę, pełną wirów. Właśnie teraz była niebezpieczna.

- Co ty Filip, dzidziuś jesteś, żeby chodzić na basen? Prawdziwi twardziele nie boją się prawdziwej wody. A może ty się boisz, bo nie umiesz pływać? Pomyśl, ile kasy można zaoszczędzić na grę na automatach. Chodź ze mną, będziemy się dobrze bawić – przekonująco namawiał Sebastian. Filip zawahał się…

**1 zakończenie**

 Filip zawahał się i podjął decyzję, że idzie z kolegą nad rzekę. Rodzice oczywiście o niczym się nie dowiedzą. Wyrzuty sumienia udało mu się przygłuszyć - przecież jest już czwartoklasistą i może w czasie wakacji kąpać się tam, gdzie tylko zechce.   
  
Nad rzeką spotkali garstkę opalających się ludzi i kilku wędkarzy. Nikt się nie kąpał, rzeka była zbyt rwąca. Chłopcom to nie przeszkadzało, rozebrali się szybko i wskoczyli do wody. Chwilę pływali przy brzegu. Kłopoty się zaczęły, gdy wypłynęli na środek rzeki. Tam zaczynały się wiry. W jeden z nich wpadli obaj. Sebastian, który był lepszym pływakiem, jakoś sobie poradził. Gorzej było z Filipem, pływakiem znacznie słabszym. Chłopca najpierw ogarnął niepokój, gdy wir zaczął go wciągać w głąb topieli. Krzyknął przeraźliwie i napił się wody. Potem sparaliżował go strach, nie mógł już krzyczeć, tylko usiłował machać rękami i nogami, chcąc się utrzymać na powierzchni.

Początkowo Sebastian myślał, że kolega się wygłupia, ale kiedy zauważył, jak wir wciągnął Filipa pod wodę, zaczął głośno krzyczeć, wołając o pomoc. Wędkarz stojący najbliżej brzegu wskoczył do rzeki, aby ratować topiącego się chłopca. Na szczęście udało się. Mężczyzna wyniósł z wody mocno przestraszonego Filipa, który trzymał się go kurczowo.

- Nie bój się już mały, nic ci nie grozi. A matka to powinna przetrzepać ci mocno skórę za takie pomysły kąpieli. Dla was, dzieciaki, są baseny. I żebym was tu więcej nie widział, bo to się dla was źle skończy!

Obaj chłopcy stali ze spuszczonymi głowami, Filip jeszcze krztusił się wodą. Ależ wstyd, to naprawdę mogło się skończyć tragicznie. Filip na dodatek martwił się, jak opowiedzieć o tej nieszczęśliwej przygodzie w domu. Bo opowiedzieć musiał…

**2 zakończenie**

**** Filip zawahał się i szybko podjął decyzję, że odmówi koledze:   
- Coś ty Sebastian, przecież wiesz, że rzeka po deszczu jest niebezpieczna i kąpiel tam jest całkowicie zabroniona. Chyba, że chcesz zapłacić mandat, ale wtedy zapomnij o oszczędnościach. A co twoi rodzice na to, wiedzą o tym? Ja na pewno z Tobą nie pójdę, to raczej ty chodź ze mną - przekonywał Filip.

Sebastian nie spodziewał się po Filipie takiej stanowczości, teraz on zaczął się wahać.

- Pamiętasz, jak w zeszłym roku fajnie nam się zjeżdżało ze ślizgawki? – ciągnął dalej Filip. – Chłopaki z klasy też przyjdą, będzie świetna zabawa.

To przekonało Sebastiana i chłopcy udali się razem w kierunku basenów, z których krzyki szczęśliwych dzieciaków słychać było już na ulicy. Swoje koce i ręczniki rozłożyli obok dziewczyn i chłopaków z klasy. I - skok do wody! Nie wiadomo, kto był bardziej zadowolony: Filip, że nie posłuchał Sebastiana, czy Sebastian, że dał się przekonać koledze. Chłopcy umówili się na basen z całą paczką na następny dzień, zapowiadała się bowiem piękna pogoda.

**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy kręgosłupa- dla dziecka i rodzica - ćwiczenia w pozycji leżącej i i siedzącej

**Rodzic i dziecko lub dzieci w parach leżą na przeciwko siebie:**

* Podawanie do siebie piłki rękami (ramiona ułożone w bok, łokcie uniesione)
* Siłowanie – obie osoby trzymają piłkę. Na sygnał każdy ciągnie piłkę do siebie licząc np. do pięciu. Wygrywa ten, kto zabierze piłkę.
* Klaskanie – dziecko powtarza rytm, którą rodzic pokaże (przy uniesionych łokciach).
* Dmuchanie – podawanie  do siebie piłeczki ping-pongowej dmuchając ją.

**Rodzic i dziecko lub dzieci w parach leżą obok siebie**

* Rzucanie – rzucamy jak dalej oburącz woreczek (lub np. kulkę papierową). Następnie czołgamy się po woreczek.
* Ślizganie – leżąc na podłodze (lub na kocyku) ślizgi na brzuchu (ważne, by ręce odpychały się równocześnie). Zabawę można przeprowadzić w formie zawodów rodzic – dziecko.

**Rodzic i dziecko lub dzieci w parach leżą na plecach, głowami do siebie**

* Z kijkiem – chwytamy rękami za wspólny kijek (nad głową), nogi podnoszą się dotykając go stopami i wracają na podłoże.
* Z kijkiem nr 2 – chwytamy rękami za wspólny kijek (nad głową), ciągniemy kijek do siebie (kto silniejszy)

**Rodzic i dziecko lub dzieci w pozycji siedzącej**

* Co narysowałem? – rysujemy zakrętką butelki (trzymaną przez palce stóp) litery, cyfry, figury, zadaniem drugiej osoby jest odgadnąć co zostało zapisane/narysowane
* Podaj butelkę! – turlanie stopami butelki  do siebie
* Porządku – wrzucanie do butelki palcami stóp np. żołędzi, kulek papierowych, pogniecionych wcześniej stopami
* Grzechotka – butelka wypełniona wodą z brokatem jest trzymana przez palce stóp, zadaniem dzieci jest potrząsanie butelką „grzechotką” w dowolnym rytmie, rytm może naśladować druga osoba

**Rodzic i dziecko lub dzieci w pozycji leżącej**

* Grzechotka nr 2 – jak wyżej, z tą różnicą, że butelkę trzymają ręce w leżeniu na brzuchu (łokcie w górze)
* Kółka – leżymy na brzuchu, rodzic trzyma butelkę w wyprostowanych rękach, dziecko obiema rękami (łokcie uniesione) wrzuca na butelkę kółka/obręcze. związane w pętlę sznurówki
* Złap mnie – rodzic trzyma butelkę wyprostowanych rękach. Dziecko czołga się do butelki, by np. nakleić na niej naklejkę lub ją przewrócić w określonym czasie (rodzic liczy np. do 8, 10 )
* Kręgle – potrzebujemy do tej zabawy więcej butelek. Leżąc na brzuchu w pewnej odległości od butelek “kręgli” przewracamy je tocząc piłkę palcami stóp lub rękami (łokcie uniesione, w bok).