***ZADANIA DO REALIZACJI NA DZIEŃ 29.04.2020***

***Zabawa poranna muzyczna gimnastyka całego ciała „Wartości rytmiczne W PODSKOKACH”***

***Zabawa poranna*** *„Śpiewanki gimnastykowanki”  „****Hyc, Tup, Klap”***

***do słów piosenki wykonujemy czynności***

<https://www.youtube.com/watch?v=MnJGo76BRHE>

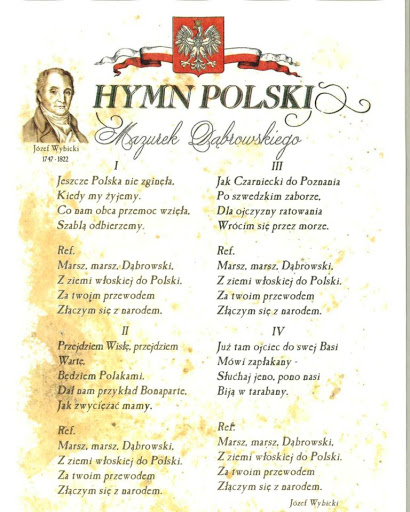
**Kiedy jesteś szczęśliwy**

|  |
| --- |
| 1. Kiedy jesteś szczęśliwy, podnieś ręce do góry i wysoko jak możesz skacz pod chmury.  Ref. Wysoko hyc, hyc, hyc, SKACZEMY DO GÓRY  do góry hyc, hyc, hyc, i wyżej hyc, hyc, hyc, pod chmury hyc.  2. Kiedy coś nie wychodzi to od tego masz nogę, by czasami nią tupnąć o podłogę.  Ref. I nogą tup, tup, tup, TUPIEMY NÓŻKAMI NA ZMIANĘ  w podłogę tup, tup, tup, i mocniej tup, tup, tup, w podłogę tup.  3. Kiedy jest ci wesoło i od śmiechu brzuch boli, wszystkim pokaż swą radość klaszcz do woli.  Ref. I głośno klap, klap, klap, KLASZCZEMY NAD GŁOWĄ  wesoło klap, klap, klap, do woli klap, klap, klap i jeszcze klap. |

***AKTYWNOŚĆ JĘZYKOWA***

***Godło, flaga, hymn – symbole narodowe:*** *Kształtowanie poczucia tożsamości narodowej, rozpoznawanie godła i barw narodowych.* 





***AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA***

***Aktywne ćwiczenia i zabawy dla dzieci:*  *rozwijanie sprawności ruchowej  dziecka, które wpływa  jednocześnie na jego rozwój umysłowy***

**KAŻDE ĆWICZENIE WYKONUJEMY PRZEZ 2 MIN, W SPOKOJNYM TEMPIE**

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa Raz – dwa – trzy – dziecko wędrują po okręgu. Przechodząc obok rodzica, bierze po dwa woreczki (np. ryżu, kaszy),może być klocek, piłeczka- następnie staje w rozsypce i kładzie swoje woreczki na podłodze, w niewielkiej odległości od siebie. Na hasło „Raz!” przechodzi między woreczkami na czworakach; na hasło „Dwa!” w pozycji kucznej przeskakuje między nimi, a na hasło „Trzy!” wstaje i trzymając woreczki w dłoniach, podnoszą je wysoko nad głowy.
2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych – dziecko kuca, trzymając krążek/ plastikowy talerzyk na podłodze przed sobą. Na sygnał podnosi krążek do góry. Prostuje się, unosi ręce wysoko nad głową i rusza rękoma z krążkiem w prawo i lewo.
3. Dziecko kładzie się na podłodze, na brzuchu  (leżenie przodem). W obu wyciągniętych rękach trzymaj woreczek, klocek lub piłeczkę. Na sygnał rodzica unosi ręce najwyżej, jak da radę, chwilę tak wytrzymuje, po czym opuszcza ręce na podłogę, odpoczywa.
4. Zabawa na czworakach „Spacer pająków” – dziecko siada. Krążki układają przed rzędem w odległości umożliwiającej poruszanie się między nimi. Na sygnał rodzica w pozycji na czworakach porusza się między kołami.
5. Ćwiczenie tułowia – dziecko wykonuje siad prosty rozkroczny. Krążek trzyma w obu rękach. Wykonując skłon w przód, starają się dotknąć krążkiem do każdej nogi i podłogi między nimi.
6. Skoki – dziecko wędruje po okręgu. Przechodząc obok rodzica, oddaje krążki. Maszeruje dalej. Na sygnał rodzica zatrzymuje się i z lekkiego przysiadu wysoko wyskakuje w górę, następnie wraca do marszu.
7. Ćwiczenie z elementami równowagi – dziecko maszeruje po okręgu. Na sygnał rodzica zatrzymuje się i odwraca przodem do środka koła. Staje na jednej nodze i stara się przez chwilę pozostać w tej pozycji.
8. Ćwiczenie uspokajające – dziecko maszerują po okręgu. Wykonując wspięcie na palce, robi wdech nosem, a opuszczając pięty – wydech ustami.