**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.