

Czwartek 28.05.2020

1. Rozmowa kierowana zainspirowana wierszem „W zoo”

J. Minkiewicza.

„W zoo”

Janusz Minkiewicz

By kolibry przez wronę
Nie ostały zjedzone,
By przypadkiem też wrony
Nie zjadł lis wygłodzony,
Żeby lis zaś przy tym
Nie zjadł wilk z apetytem,
By pantera w chwil kilka
Nie zdążyła zjeść wilka
I pantery by tygrys
Na śniadanie nie przegryzł,
By tygrysa (zgadliście!)
Nie zjadł lew, oczywiście...

O to dbać musi stale,
Pilnie patrząc wokoło
Stary Michał Kawalec,
Co dozorcą jest w ZOO.

Musi dbać i o siebie,
Żeby sam przypadkiem
Lwią się nie stał kolacją
Lub tygrysim obiadkiem.

Pytania do tekstu:

- Czy byłeś/byłaś kiedyś w zoo?
- Jak wyjaśnić swoimi słowami, czym jest zoo?
- Dlaczego niektóre zwierzęta mieszkają w zoo?

- Jak należy się tam zachować?
- Czy wolno karmić zwierzęta w zoo?

Karty pracy do uzupełnienia – karta numer 31 (obie strony).

2. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych nr 30(zestaw został zmodyfikowany, aby móc go wykonać w domu).

Przybory: hula hop lub obręcz z powiązanych ze sobą chustek/ apaszek.

Miejsce ćwiczeń: Ogród domowy lub suchy trawnik, pokój.

1. Marsz po obwodzie koła.

2. Zabawa bieżna: Bieg zaprzęgów. Dziecko wchodzi w obręcz, zakłada ją sobie pod pachy — jest konikiem. Rodzic chwyta za obręcz stojąc z tyłu, powozi jednokonką. Bieg ze zmianą tempa — konie biegają truchcikiem, idą stępa, galopują.

3. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych: Przesuwanie się przez okienko. Obręcz leży na ziemi, przy każdej dziecko i rodzic naprzeciwko siebie (obrożę w środku). Na sygnał dziecko i rodzic przysiadają, chwytają obręcz, podnoszą w górę i przewlekają się przez nią od góry w dół. Następnie kładą obręcz na ziemi, wychodzą z niej i stają prosto.

4. Ćwiczenie mięśni grzbietu: Leżenie przodem, twarzami do siebie. Obręcz między dzieckiem i rodzicem na ziemi. Chwyty obręczy oburącz na szerokość barków, łokcie proste. Uniesienie obręczy w górę z lekkim skłonem tułowia w tył i powrót do leżenia (nie wytrzymywać skłonu zbyt długo).

5. Ćwiczenie tułowia — skręty: Zajrzyj w okienko. Dziecko i rodzic podnoszą w górę obręcz, trzymaną wewnętrznymi rękami, tworząc z niej okienko. Na zapowiedź: „Zajrzyj w okienko!” — skręcają się w stronę obręczy i zagląдают do okienka.

6. Zabawa bieżna: Karuzela. Ustawienie parami. Dziecko i rodzic trzymają obręcz lewą (prawą) ręką i stoją do niej bokiem. Wirowanie wokoło z obręczą — jak na karuzeli. Wirowanie należy zacząć wolno, stopniowo przyspieszać, a następnie zwalniać tempo oraz często zmieniać kierunek ruchu.

7. Podskoki: Obręcz leży na ziemi. Dziecko stoi wewnątrz, rodzic na zewnątrz obręczy — po przeciwnych stronach. Na polecenie dziecko wyskakuje, a rodzic wskakuje obunóż z obręczy.

11. Ćwiczenie stóp:

a) w parach na wprost siebie siad skulny, podparty, stopy oparte na obręczy. Na polecenie dziecko z rodzicem chwytają obręcz palcami stóp i następuje współzawodnictwo w przeciąganiu obręczy.

b) marsze we wspięciu po obwodzie obręczy

12. Marsz po obwodzie koła.