

## Wtorek 05.04.2020

### 1. Kształcenie umiejętności mierzenia długości krokami, stopą za stopą, dłonią.

Kształcenie umiejętności mierzenia długości krokami, stopą za stopą oraz dłonią.

Dzisiaj nauczymy się mierzyć długość, na początek naszymi stopami i dłońmi.

Najpierw ustalamy, jakie domowe przedmioty będziemy mierzyć. Możecie wykorzystać do pomiarów poniższą tabelę, w której będziecie zapisywać pomiary. Dziecko mierzy najpierw stopą za stopą, potem dłonią. Dokonując pomiaru liczy kroki na głos. Na koniec porównajcie wyniki i wysuńcie wnioski, np. „Kanapa jest dłuższa od stołu. Deska jest krótsza od stołu” itd. Miłej zabawy 😊

Przedmiot	Długość w 	Długość w 

### Zabawa bieżna „Kucanka”

Przygotowanie: rodzina stoi w wyznaczonej przestrzeni, jedna osoba jest berkiem - goni  
Zabawa: Berek chwyta uciekające osoby. Kto przykucnie, tego chwytać nie wolno.

**Karty pracy do uzupełnienia – karta numer 6 (obie strony).**

**2. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych nr 13 wg Kazimiery Właźnik** (zestaw został zmodyfikowany, aby móc go wykonać w domu).

**1. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Pułapka na myszy”.** Dziecko swobodnie biega. Na sygnał: „Pułapka zamyka się!” — dziecko przysiada.

**2. Ćwiczenie ramion — siad skrzyżny.** Dziecko klaska dwa razy przed sobą i przenosi ramiona w bok.

**3. Ćwiczenie nóg „Sprężynka” .** Rytmiczne wspięcia i przysiady. Po pewnej serii ruchów dziecko krótkotrwałe wytrzymaenie pozycji we wspięciu.

**4. Ćwiczenie głowy: Kiwanie głową jak pajac.** Małe skłony głowy w przód i w tył.

**5. Ćwiczenie tułowia i równowagi:** Przesunąć jedną nogę przez splecione ręce i wyjąć ją z powrotem (przesuwać jedną i drugą nogę na zmianę).

**6. Ćwiczenie mięśni grzbietu: Patrzenie przez lornetkę.** Leżenie przodem, łokcie wsparte, ręce zwinięte w pięść, zbliżone do oczu, naśladują trzymanie lornetki.

**7. Ćwiczenie tułowia — skłony boczne: Łódka na falach.** Siad skrzyżny, ręce oparte o podłogę z obu stron. Dziecko odpycha się raz jedną, raz drugą ręką, coraz dalej — łódka kołysze się na falach. Należy dopilnować, aby biodra były nieruchome, a ruch wykonywany tylko tułowiem.

**9. Ćwiczenie mięśni brzucha: Mucha chodzi po suficie.** Leżenie tyłem — swobodny wznos nóg i rąk w górę i naśladowanie nimi, jak chodzi mucha po suficie (przebieranie rękami i nogami). W czasie ćwiczenia, w celu prawidłowego oddychania dziecko może powtarzać za rodzicem następujący tekst: Chodzi mucha po suficie. A czy wy tak potraficie?

**10. Ćwiczenie tułowia — skręty: Małpka drapie się po głowie.** Siad skrzyżny. Dziecko ujmują rękami stopę jednej nogi i próbują dotknąć nią czoła, następnie prostują nogę. Ćwiczyć jedną i drugą nogą na zmianę.

**11. Ćwiczenie mięśni grzbietu: Ślimak pokazuje rogi.** Leżenie przodem, wsparcie na łokciach, palce wskazujące przy uszach — ślimak pokazuje rogi. Leżenie przodem, czoło złożone na dłoniach (na poduszce) — ślimak schował się do skorupki.

**12. Podskoki rozkroczo-zwarte: Pajac skacze.**

**13. Ćwiczenie stóp! Chód gąsienicy.** Podkurczanie palców i prostowanie, z powolnym posuwaniem stóp do przodu.

**14. Ćwiczenie uspokajające: Klaskanie kolanami.** Leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach, stopy oparte o podłogę. Uderzanie kolanem o kolano, po kilku ruchach wyprost nóg do leżenia.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Kazimiera Właźnik