

ŚRODA- 06.05.

I. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych nr 28.

Podczas wykonywania ćwiczeń zachęcam, aby w tle leciała muzyka – Wasza ulubiona.

1. Ćwiczenie wieloznaczne „Pranie”; mały rozkrok, pranie na tarce – skłony w dół z przysiadami i sięganiem rękami do podłogi; „płukanie bielizny” – zamachy rękami w prawo i w lewo, „wyciąganie z wody” – wysokie wspięcie na palcach z wyrzuceniem ramion w górę (ćwiczenia korekcyjne z zakresu płaskie stopy) „wieszanie” – podskoki obunóż z wyrzutem ramion w górę,(ćwiczenia korekcyjne j.w.)Powtórzyć x 3.
2. Ćwiczenia dużych grup mięśniowych;
 - w siadzie skrzyżnym z woreczkiem na głowie zrzucają woreczek głową w przód, w tył, w lewo, w prawo.
 - leżenie przodem, czoło na woreczku. Dzieci unoszą woreczek jak najwyżej oburącz powtarzając całość 3 – 4 razy (broda przyciągnięta do szyi, wzrok skierowany na podłogę).
 - leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach, stopy skierowane częścią podeszwową do sufitu, a na nich woreczek. Prostowanie i zginanie nóg tak, aby woreczek nie spadł.
3. Ćwiczenia równoważne;
marsz w koło z woreczkiem na stopie, w połowie koła zmiana nogi.
4. Ćwiczenia mięśni tułowia- „ukłon kapeluszem”. Dzieci z woreczkami maszerują pod ścianą. Siad skrzyżny przy ścianie – woreczki na głowie – to kapelusz. Dzieci wykonują ukłon – zdejmują woreczek prawą ręką i sięgają nim daleko w prawo, skłaniając w tym kierunku głowę i tułów, po czym kładą woreczek ponownie na głowie i powtarzają ćwiczenie w lewo.
5. Ćwiczenia głowy i szyi; siad skrzyżny, ręce na kolanach dzieci naśladują ruchy głowy żółwia wydostającego się i wchodzącego do skorupy. Powtórzyć 3x.
6. Ćwiczenia rzutu i chwytu; „Rzuć i chwyć” – dzieci stoją w rozsypce, woreczek trzymają w dłoniach. Na dany sygnał podrzucają go do góry i próbują go złapać. Powtórzyć 4x.
7. Ćwiczenie relaksacyjne; dziecko kładzie się płasko na dywanie, zamyka oczy i wsłuchuje się w muzykę spokojną relaksacyjną.

Uspokaja oddech – wdech, - wydech. Link do muzyki relaksacyjnej:
<https://www.youtube.com/watch?v=hlWiI4xVXKY>

II. Rozmowa kierowana na podstawie wiersza

Salach „Łąka”

**Łąka tylu ma mieszkańców,
zwierząt, roślin kolorowych.
Tu motylek a tam pszczołka
tutaj kwiatek - O! Różowy!**

**Z kopca wyszedł mały krecik,
Obok niego idzie mrówka.
Na rumianku w krasnej sukni
przycupnęła boża krówka.**

**Nad tą łąką kolorową
bal wydały dziś motyle.
Zapraszają wszystkie dzieci
więc zatańczmy z nimi chwilę.**

◆ Zachęcam do zadania dziecku następujących pytań do wiersza :

- O czym był wiersz?
- Jakiego koloru była łąka?
- Jakie zwierzęta wystąpiły w wierszu?
- O jakich roślinach jest mowa w wierszu?

- Co wydały motyle nad łąką?

- Kogo zaprosiły motyle na bal?

◆ Następnie zachęcam do ułożenia przez dziecko po jednym zdaniu z wyrazami:

Motyl, pszczoła, kret, mrówka, biedronka. Proponuję też przeliczanie przez dziecko wyrazów w zdaniu oraz określanie ilości głosek w każdym z wyrazów.

◆ Następnie zachęcam do zabawy z dzieckiem w układanie zagadek. Zadaniem dziecka jest wymyślenie zagadek na temat mieszkańców łąki występujących w wierszu.

*** Dziś proponuję wykonanie zadań w Karty pracy 4 – str. 6 (obie strony) .**