

ŚRODA- 22.04.

I. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych nr 26.

Przygotujcie : piłki.

1. Dowolna zabawa piłką: Dziecko bierze jedną piłeczkę. Bawi się nią. Jeżeli potrafi: rzuci piłkę w górę i złapie, odbije od podłogi prawą i lewą ręką, potoczy piłeczkę po podłodze i biegnie za nią.
2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych: Stań luźno w pokoju. Włóż piłkę między stopy, wyprostuj się i przenieś ręce w bok. Szybko skłoń się do nóg, zabierz piłkę i pokaż ją w górze przed sobą. A teraz ćwicz szybko: „Schowaj piłkę”, „Pokaż”.
3. Ćwiczenie mięśni grzbietu: Połóż się przodem (na brzuchu) twarzą do rodzica. Potocz piłeczkę przed sobą z ręki do ręki. Ćwicz tak, aby łokcie były nad podłogą. A teraz oprzyj brodę na piłeczce i obracaj ją. Ręce w dół, leżą wzdłuż tułowia.
4. Czworakowanie: Potocz piłkę ręką i idź za nią na czworakach. A kto potrafi popchnąć piłkę głową? Wstań, postaw stopę na piłeczce i obracaj nią jak „kuleczką”. (Nie zapominaj o drugiej nodze!).
5. Ćwiczenie równowagi: Stań na prawej nodze, kolano podnieś wysoko. Przełóż piłkę kilkakrotnie pod kolanem lewej nogi. (ćwiczenie jednonóż na lewej i prawej nodze). Spróbuj rzucić piłkę pod kolanem nogi wzniesionej i złap.
6. Bieg: Tocz piłeczkę palcami stóp na zmianę; lewej i prawej nogi. Biegnij za piłeczką.
7. Rzuty: Usiądź skrzyżnię. Rzuć piłeczkę w górę, klaszcz i łap (ćwiczenie powtórzyć kilka razy). Rzuć w górę, zatańcz dłońmi „młynek” i łap.

8. Ćwiczenie tułowia, skrętoskłony: Stań w rozkroku. Skłoń się w przód i potocz piłkę po podłodze z ręki do ręki kilka razy. Teraz narysuj piłeczką po dwa kółeczka koło jednej stopy, a potem drugiej.
9. Ćwiczenie stóp: Połóż się tyłem (na plecach). Włóż piłkę między stopy, kolana szeroko rozchylone. Obracaj piłeczkę stopami (podeszwową częścią stopy).
10. Podskoki: Odbij lewą i prawą ręką piłeczkę od podłogi i skacz razem z nią.
11. Ćwiczenie uspokajające: Wstań, połóż piłeczkę na dłoni i maszeruj po obwodzie dużego koła

II. Rozmowa na temat „Dnia Ziemi”- ustalenie kodeksu ekologicznego rodziny.



Z okazji Dnia Ziemi proszę o omówienie z dziećmi plików wysłanych przeze mnie na stronę internetową, przy dacie dzisiejszej: **Zanieczyszczenia Ziemi, Zagrożenia dla Ziemi oraz Kodeks Małego ekologa.**

*** Zachęcam również do wykonania „Kodeksu Ekologicznego Rodziny” wg poniższych przykładów:**

1. Na środku kartki A3, A4 lub brystolu dziecko rysuje planetę Ziemię i wokół niej ilustracje przedstawiające np. oszczędzanie wody, oszczędzanie energii, segregowanie śmieci, ograniczenie zużycia plastiku(torby materiałowe itp.) ,dbanie o rośliny i zwierzęta, dbanie o czystość wokół siebie itd.

2. Na kartce A3,A4 lub brystolu rodzic zapisuje pomysły dziecka jak dbać o naszą planetę Ziemi

*** Dziś proponuję rozpoczęcie wykonywania zadań w nowej książce- Karty pracy 4 – str. 1(obie strony).**

*** Dla chętnych dzieci – czytanka str. 65 w Księża zabaw z literami. Dzieci w tekście mogą podkreślać literę „Z, z”.**