

## CZWARTEK – 28.05.

### 1. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych nr 28 – rozwijanie ogólnej sprawności fizycznej

Zabawa ruchowa pobudzająco - hamująca **Deszcz**.

Dzieci spacerują w dowolnych kierunkach. Na hasło „deszcz” biegną w wyznaczone miejsce oznaczone, np. rozłożony parasol. Hasło „słońce” oznacza ponowny spacer.

Zabawa z elementem podskoku **Zrywamy owoce**.

Dzieci biegają drobnymi krokami w określonym kierunku. Hasło "kłaśnięcie" - zatrzymują się i wykonują podskok, "zrywają jabłko". Zabawę powtarzamy kilka razy.

Dzieci maszerują po sali. Na hasło "**gruszki**" zatrzymują się i rysują w powietrzu kontur dużych gruszek. Ponownie maszerują, na hasło "jabłka" zatrzymują się i rysują kontur tego owocu.

**Śliwki w trawie**. Dzieci kładą się na dywanie na plecach. Na hasło "śliwki spadają z drzew i toczą się po trawie" turlają się w określonym kierunku.

Ćwiczenia dużych grup mięśniowych „**Puste kosze, pełne kosze**” dzieci wykonują przysiad podparty, na zapowiedź nauczyciela „puste kosze” prostują się, rozkładają ręce w bok; na zapowiedź „pełne kosze” wykonują powtórnie przysiad podparty.

Ćwiczenia tułowia – skłony boczne „**Drzewami kołysze wiatr**”. Dzieci stoją w rozkroku, ręce luźno wzdłuż ciała. Wolne rytmiczne skłony w lewo, w prawo. Po kilku skłonach – wyprost (wiatr przestał wiać i nie kołysze drzewami).

Ćwiczenia z elementami czworakowania „**Drabina**”- dzieci wspinają się po drabinie po jabłku, które rosną wysoko. Prawidłowy marsz na czworakach w przód, następnie wyprost i sięganie po jabłku rosnące wysoko prawą i lewą ręką.

Ćwiczenia oddechowe; leżenie na plecach. Woreczek na klatce piersiowej – wdech nosem, wydech ustami (woreczek podnosi się i opada).

### 2. Nauka słów piosenki „Witaminki”

**Zachęcam do odtworzenia i wspólnego zaśpiewania piosenki:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ODZGWROvCpg>

Spójrzcie na Jasia, co za chudzina,  
Słaby, mizerny, ponura mina,  
A inni chłopcy silni jak słonie,

Każdy gra w piłkę lepiej niż Boniek.

Dlaczego Jasio wciąż mizernieje?  
Bo to głuptasek i witamin nie je!

Witaminki, witaminki,  
Dla chłopczyka i dziewczynki,  
Wszyscy mamy dziarskie minki,  
Bo zjadamy witaminki.

Witaminki, witaminki,  
Dla chłopczyka i dziewczynki,  
Wszyscy mamy dziarskie minki,  
Bo zjadamy witaminki.

Wiśnie i śliwki, ruda marchewka,  
Gruszka, pietruszka i kalarepka,  
Kwaśne porzeczki, słodkie maliny,  
To wszystko właśnie są witaminy.

Kto chce być silny i zdrowy jak ryba,  
Musi owoce jeść i warzywa!

Witaminki, witaminki,  
Dla chłopczyka i dziewczynki,  
Wszyscy mamy dziarskie minki,  
Bo zjadamy witaminki.

Witaminki, witaminki,  
Dla chłopczyka i dziewczynki,  
Wszyscy mamy dziarskie minki,  
Bo zjadamy witaminki.  
Bo zjadamy witaminki.

Mniam! Mniam!

Dziecko powtarza słowa piosenki za rodzicem. Zwracając szczególną uwagę na poprawną wymowę słów. Następnie porusza się do melodii utworu. Śpiewa piosenkę, pamiętając o odpowiedniej wysokości dźwięku. Mówi rodzicowi, jak rozumie dany tekst.

**Dzisiaj proponuję do wykonania karty pracy nr 4 str. 32**