

## PIĄTEK – 08.05

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

## II. LEPIENIE Z PLASTELINY NA TEMAT „ŻABKA”.

**Przygotujcie : plastelinę , podkładkę do lepienia, drewniany lub plastikowy patyk do wykończenia części żabki.**

**Pracę wykonujemy według wzoru:**



Na początku przygotowujemy odpowiednie kolory plasteliny: zielony, żółty, czarny, biały. Zaczynamy od przygotowania głównych części żabki: brzuszek, głowa, ręce, nogi. Następnie przygotowujemy oczy: białe i czarne części. Po złączeniu wszystkich elementów doklejamy żółty brzuszek, wykańczamy ręce i nogi patyczkiem, wycinamy uśmiech.

Można wykonać dwie żabki, a jeśli macie ochotę zachęcam też do ulepienia pozostałych mieszkańców łąki! Miłej zabawy ☺

♦ **Dzisiaj proponuję wykonanie zadań w Kartach pracy 4 – str. 7 ( obie strony).**

