

PIĄTEK – 24.04.

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 w 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. „Moja planeta” – nauka piosenki.

1. Wspólne odsłuchanie piosenki „ Moja planeta” – poniżej link do piosenki oraz tekst dla przypomnienia.

<https://www.youtube.com/watch?v=cZ-nwKdwPc4>

„Moja planeta jest całkiem nie z tej ziemi
Moja planeta nie ma ceny
Moja planeta jest rano niewyspana
Moja planeta jest tam gdzie Ty i mama.
Moja planeta nie spadła tu z księżycy
Moja planeta to tajemnica
Moja planeta raz zimna raz przegrzana
Moja planeta jest tam gdzie Ty i mama.
SOS - to Ziemia woła ludzi
Jutro tlen już trudniej będzie zbudzić
SOS - ratujmy siebie sami
SOS - do siebie wysyłamy
Moja planeta miłości się nie boi
Moja planeta broń rozbroi

Moja planeta zna dobre obyczaje
Moja planeta nam wszystkim dłoń podaje
SOS - to Ziemia woła ludzi
Jutro tlen już trudniej będzie zbudzić
SOS - ratujmy siebie sami
SOS - do siebie wysyłamy
Tak to prawda...
Ziemia była cierpliwa,
Ale teraz musi być żywa,
SOS...”

* Piosenki uczymy przez mówienie na głos wersu-lub dwóch wersów (w zależności od możliwości dziecka) na głos, a zadaniem dziecka jest tego głośne powtórzenie. Co kilka wersów powtarzamy od początku tekst, dzieląc go na etapy. Jeżeli widzimy, że dziecko zapamiętało słowa, możemy uczyć dalszej części. Przy zapamiętaniu całości, śpiewamy ją najpierw bez podkładu muzycznego, a następnie z melodią. Miłej nauki ☺

*** Dzisiaj proponuję wykonanie zadań w Kartach pracy 4 – str. 3 (obie strony).**