

**26.03.2020r.**

**(czwartek)**

**1. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem gazety – wzmacnianie siły mięśni nóg i rąk:**

- Stanie w rozkroku, trzymanie oburącz złożonej gazety – w skłonie w przód wymachy gazetą w tył i w przód. Po kilku ruchach wyprost i potrząsanie gazetą w górze.
- Klęk podparty, dłonie na gazecie, skierowane palcami do wewnątrz – przy zgiętych w łokciach rękach opad tułowia w przód, dotknięcie gazety brodą i powrót do pozycji
- W leżeniu przodem unieść gazetę trzymaną za końce oburącz (ręce zgięte w łokciach skierowane w bok), dmuchać na gazetę wprowadzając ją w ruch.
- Usiąść na złożonej gazecie, odepchnąć się piętami i rękami, zakręcić wkoło („karuzela”), a następnie odpychając się rękami z boku, a piętami z przodu wszyscy poruszają się w dowolnych kierunkach (powtarzamy ćwiczenie łącznie 3 – 4 razy – „karuzelę” i poślizg).
- Położyć gazetę na podłodze, zwinąć ją po przekątnej w rulon i przeskakiwać przez nią bokiem z jednej strony na drugą, od jednego do drugiego końca.
- W staniu, rulonik trzymany za końce z przodu – przełożyć nogę przez rulonik, wytrzymać stanie jedno nóż wykonując dowolne ruchy wzniesioną nogą, a następnie tą samą drogą przejść do pozycji wyjściowej (ćwiczenie wykonywać prawą i lewą nogą na zmianę).
- Ćwiczenie uspokajające „Marsz”. Marsz przy spokojnej muzyce

**2. Zabawy ruchowe do piosenki „Wstawaj! To już wiosna. – Majki Jeżowskiej**

- dobiera elementy stroju do wiosny
- naśladuje odgłosy ptaków: <https://www.youtube.com/watch?v=NFz4nfoB5dA>
- wylicza jakie kolory są charakterystyczne dla wiosny
- doskonali chwyt podczas podrzucania kwiatów
- tańczy w parze z rodzicem

**3. Karty pracy - nr 3**

- 5 - latki: str. 25, 26
- 6 - latki: str. 31, 32