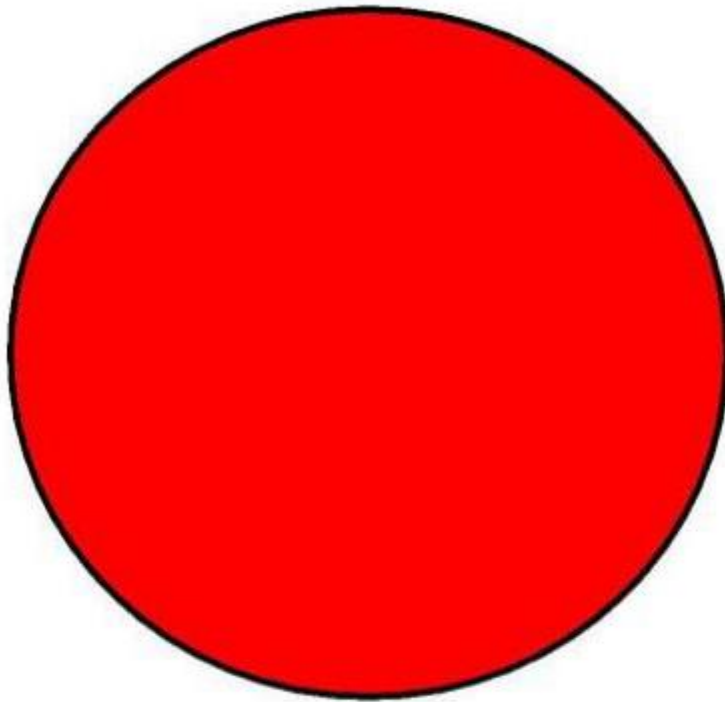


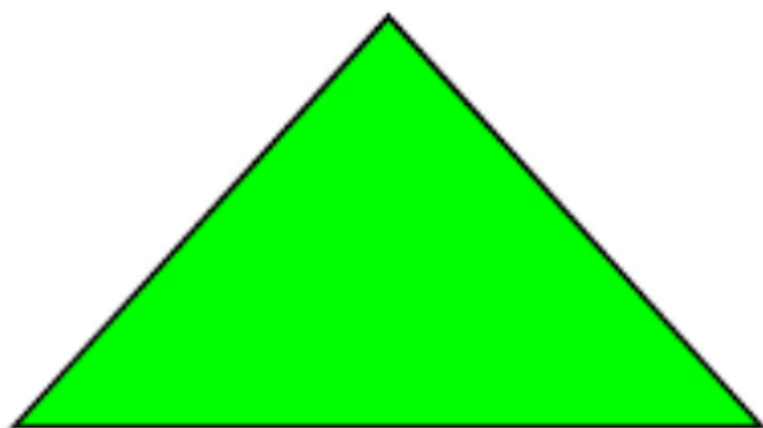
**Wtorek 26.05.2020**

**1. Kształcenie umiejętności rozpoznawania i nazywania figur geometrycznych.**

Pokaż dziecku i poproś, aby nazwało odpowiednio figury geometryczne. Następnie dziecko dzieli nazwy figur geometrycznych na sylaby i podaje ich ilość.



koło



trójkąt



kwadrat



prostokąt

„Figury geometryczne”

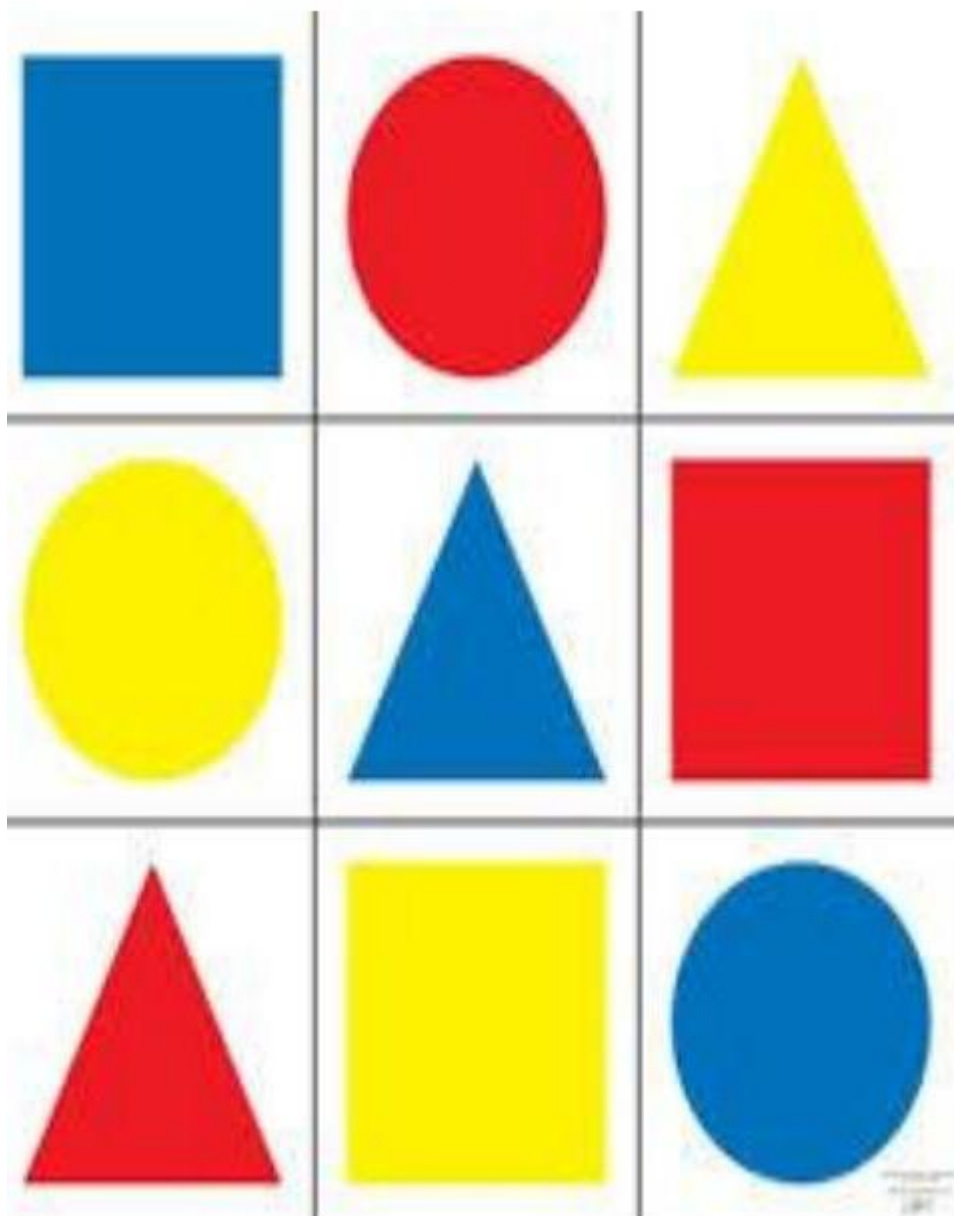
Dziecko wyszukuje w najbliższym otoczeniu przedmioty w kształcie: koła, trójkąta, kwadratu, prostokąta. Dodatkowo dziecko:

- dzieli nazwy przedmiotów na sylaby,
- przelicza przedmioty,
- nazywa kolory przedmiotów.

Dziecko wyszukuje na ilustracjach odpowiednio wszystkich figur.. Rodzic pokazuje ilustrację i zadaje pytania:

- ile widzisz tutaj kwadratów/ trójkątów/ kół/ prostokątów?

Jeżeli posiadacie kartki z cyframi, można dodatkowo poprosić dziecko o oznaczenie ilości figur cyfrą.



## 2. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych

**Przybory:** hula hop lub obręcz z powiązanych ze sobą chustek/ apaszek.

**Miejsce ćwiczeń:** Ogród domowy lub suchy trawnik, pokój.

**1. Marsz po obwodzie koła.**

**2. Zabawa bieżna: Bieg zaprzęgów.** Dziecko wchodzi w obręcz, zakłada ją sobie pod pachy — jest konikiem. Rodzic chwyta za obręcz stojąc z tyłu, powozi jednokonką. Bieg ze zmianą tempa — konie biegną truchcikiem, idą stępa, galopują.

**3. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych:** Przesuwanie się przez okienko. Obręcz leży na ziemi, przy każdej dziecko i rodzic naprzeciwko siebie (obręcz w środku). Na sygnał dziecko i rodzic przysiadają, chwytają obręcz, podnoszą w górę i przewlekają się przez nią od góry w dół. Następnie kładą obręcz na ziemi, wychodzą z niej i stają prosto.

**4. Ćwiczenie mięśni grzbietu:** Leżenie przodem, twarzami do siebie. Obręcz między dzieckiem i rodzicem na ziemi. Chwyć obręcz oburącz na szerokość barków, łokcie proste. Uniesienie obręczy w górę z lekkim skłonem tułowia w tył i powrót do leżenia (nie wytrzymywać skłonu zbyt długo).

**5. Ćwiczenie tułowia — skręty: Zajrzyj w okienko.** Dziecko i rodzic podnoszą w górę obręcz, trzymaną wewnętrznymi rękami, tworząc z niej okienko. Na zapowiedź: „Zajrzyj w okienko!” — skręcają się w stronę obręczy i zagląдают do okienka.

**6. Zabawa bieżna: Karuzela.** Ustawienie parami. Dziecko i rodzic trzymają obręcz lewą (prawą) ręką i stoją do niej bokiem. Wirowanie wokoło z obręczą — jak na karuzeli. Wirowanie należy zacząć wolno, stopniowo przyspieszać, a następnie zwalniać tempo oraz często zmieniać kierunek ruchu.

**7. Podskoki:** Obręcz leży na ziemi. Dziecko stoi wewnątrz, rodzic na zewnątrz obręczy — po przeciwnych stronach. Na polecenie dziecko wyskakuje, a rodzic wskakuje obunóż z obręczy.

#### **11. Ćwiczenie stóp:**

a) w parach na wprost siebie siad skulny, podparty, stopy oparte na obręczy. Na polecenie dziecko z rodzicem chwytają obręcz palcami stóp i następuje współzawodnictwo w przeciąganiu obręczy.

b) marsze we wspięciu po obwodzie obręczy

#### **12. Marsz po obwodzie koła.**

**Droгие dzieci dziś jest wyjątkowy dzień - Dzień Mamy :)**

**Z tej okazji złóżcie swoim mamusiom najlepsze życzenia i mocno je przytulcie.**