Oddział I.

20.05.2020r. – środa.

Proszę przygotować wygodne stroje do ćwiczeń i dobry humor! Przybory nie będą nam potrzebne. W miarę możliwości zabawy ruchowe można przeprowadzić na świeżym powietrzu. Wtedy potrzebny nam będzie kocyk, na którym dziecko może usiąść.

I.

1. Ćwiczenie orientacyjno-porządkowe ***Dzień dobry – dobranoc***. Dziecko siedzi na podłodze. Gdy R. powie: ***Dzień dobry!*** Wyciąga ręce przed siebie i macha do mamy, taty. Kiedy R. powie: ***Dobranoc!***, obraca się plecami do rodzica.
2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych ***Jaskółka nisko lata***. Dziecko kładzie się na brzuchu, czoło opiera na złożonych dłoniach. Następnie odchyla ręce na boki i unosi lekko nogi. Dotyka podłogi tylko brzuchem.

II.

3. Ćwiczenie kształtujące mięśnie szyi ***Łabędź ma długą szyję***. Dziecko stoi. Obraca głowę w jedną, a potem w drugą stronę. Następnie mocno wyciąga szyję i unosi głowę jak najwyżej.
4. Ćwiczenie kształtujące ręce ***Spadochrony***. Dziecko -spadochroniarz trzyma wyprostowane ręce nad głową. Gdy R. powie: ***Lądowanie spadochronu!,*** opuszcza ręce i robi przysiad. Gdy R. powie: ***Spadochron podrywa się do góry!***, dziecko wstaje i ponownie prostuje ręce.
5. Ćwiczenie równowagi ***Stoi bocian na łące***. Dziecko stoi. Na słowa R.: ***Bocian na łące!*** Stoi na jednej nodze. Na słowa: ***Bocian chodzi po wysokiej trawie!*** Dziecko spaceruje po pokoju, wysoko unosząc kolana.
6. Ćwiczenie skoczne ***Wróbel skacze***. Dziecko stoi. Na słowa R.: ***Wróbel skacze po chodniku!*** nisko skacze w wyznaczonym miejscu . Na słowa: ***Wróbel skacze po wysokiej trawie!*** Dziecko wysoko skacze, wracając na poprzednie miejsce.

III.

7. Profilaktyka płaskostopia – ćwiczenie stóp ***Palce – pięty***. Dziecko stoi w parze z mamą, trzymając się za ręce. Gdy R. powie: ***Palce!***, stają na palcach. Gdy powie: ***Pięty!,*** stają na piętach.

Na zakończenie zabaw ruchowych dziękujemy sobie uśmiechem!!!!

Pora na przerwę i kubeczek soku lub wody!!!

W tym czasie proszę przygotować sylwetę rybki (załącznik).Można wykorzystać kolorowe flamastry, kredki. Proszę zwrócić uwagę na prawidłowy uchwyt flamastra, kredki i na właściwą postawę dziecka przy rysowaniu.

Na sylwetce rybki (można wybrać dowolną) dorysuj kolorowe wzorki – niech to będzie bajkowa rybka.

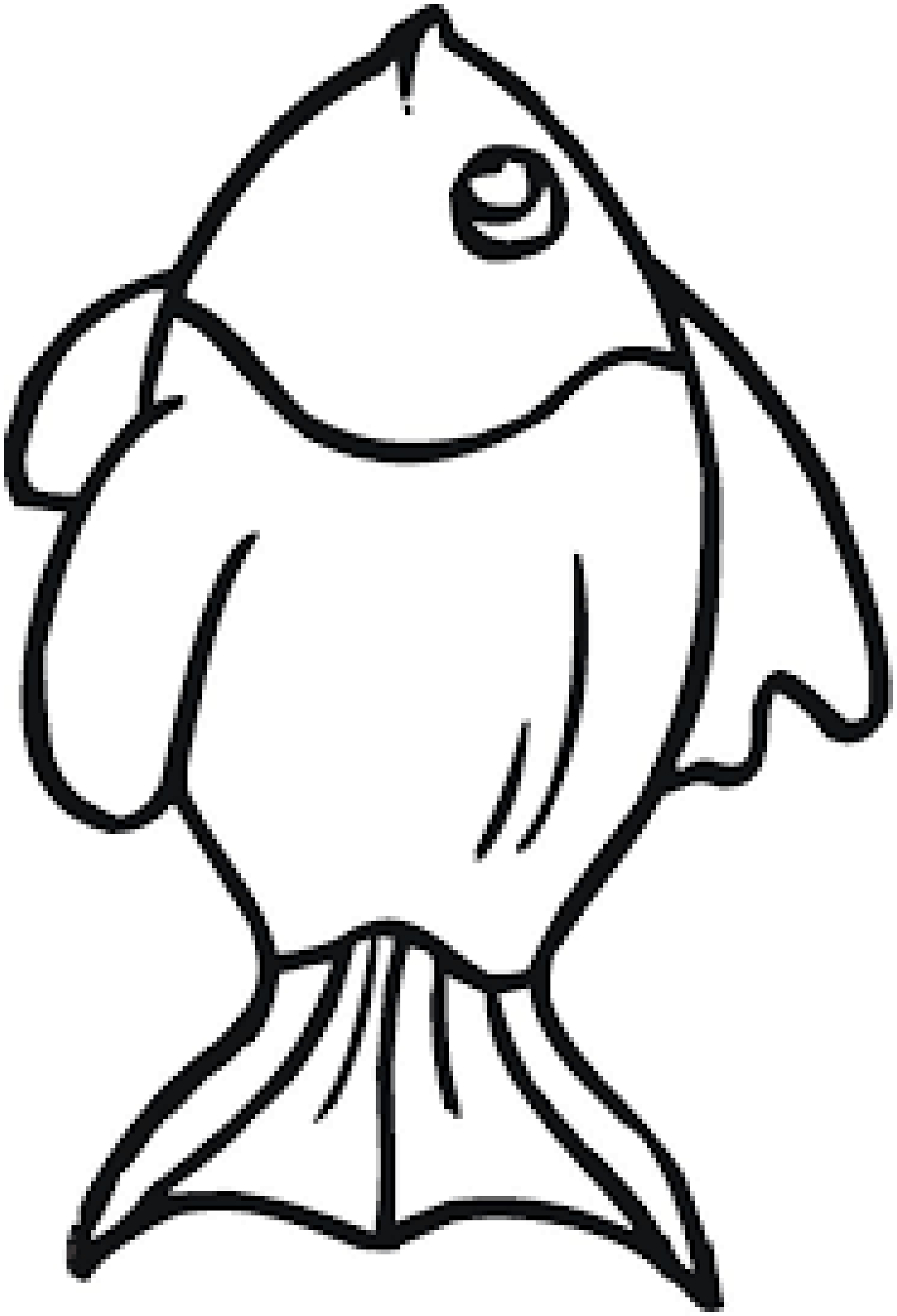
W czasie kolorowania posłuchaj piosenki pt.: ***Kolorowa rybka***

https://www.youtube.com/watch?v=sdcJPxuJkl8

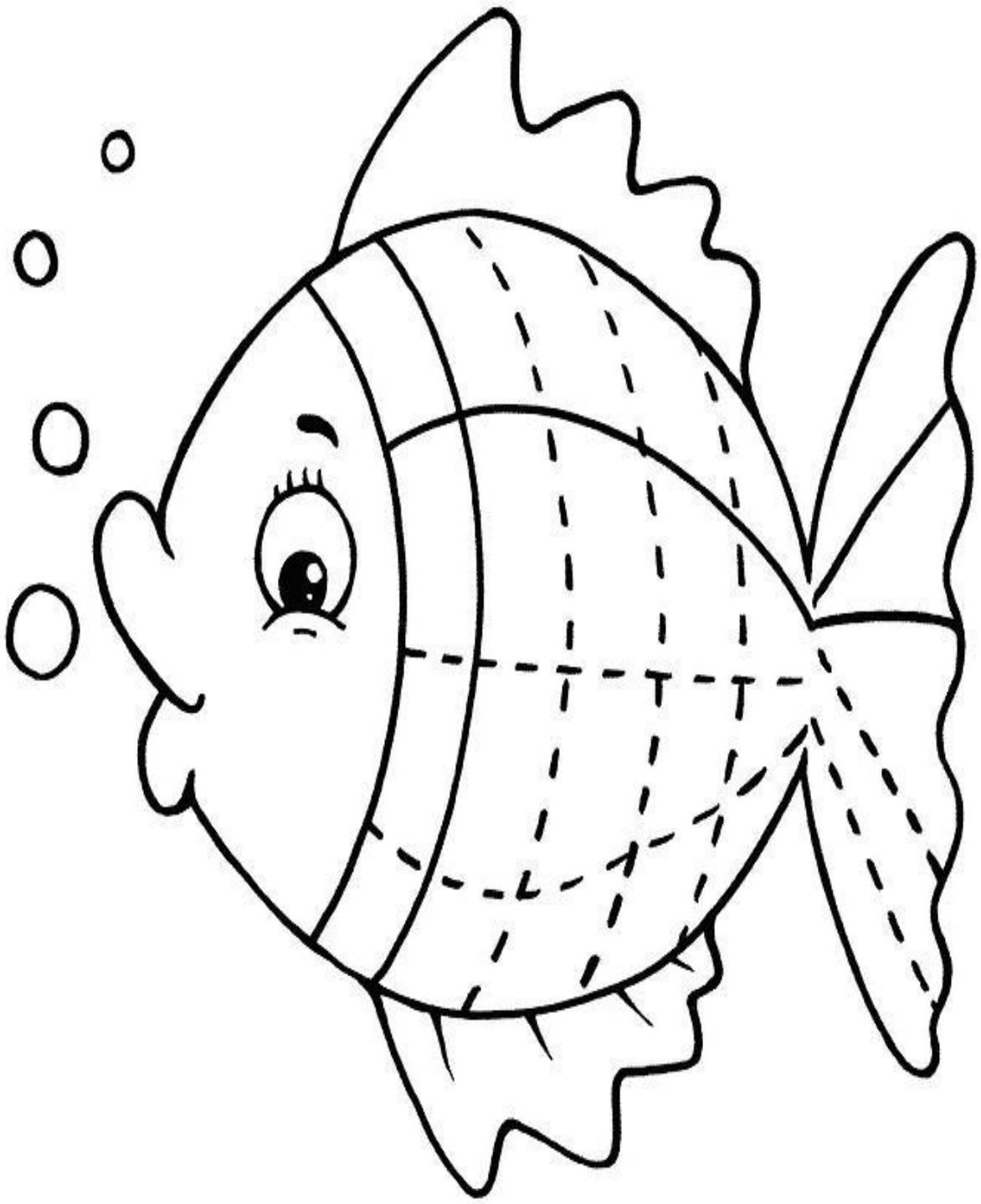
Miłej zabawy!!!!

Dla chętnych labirynty!

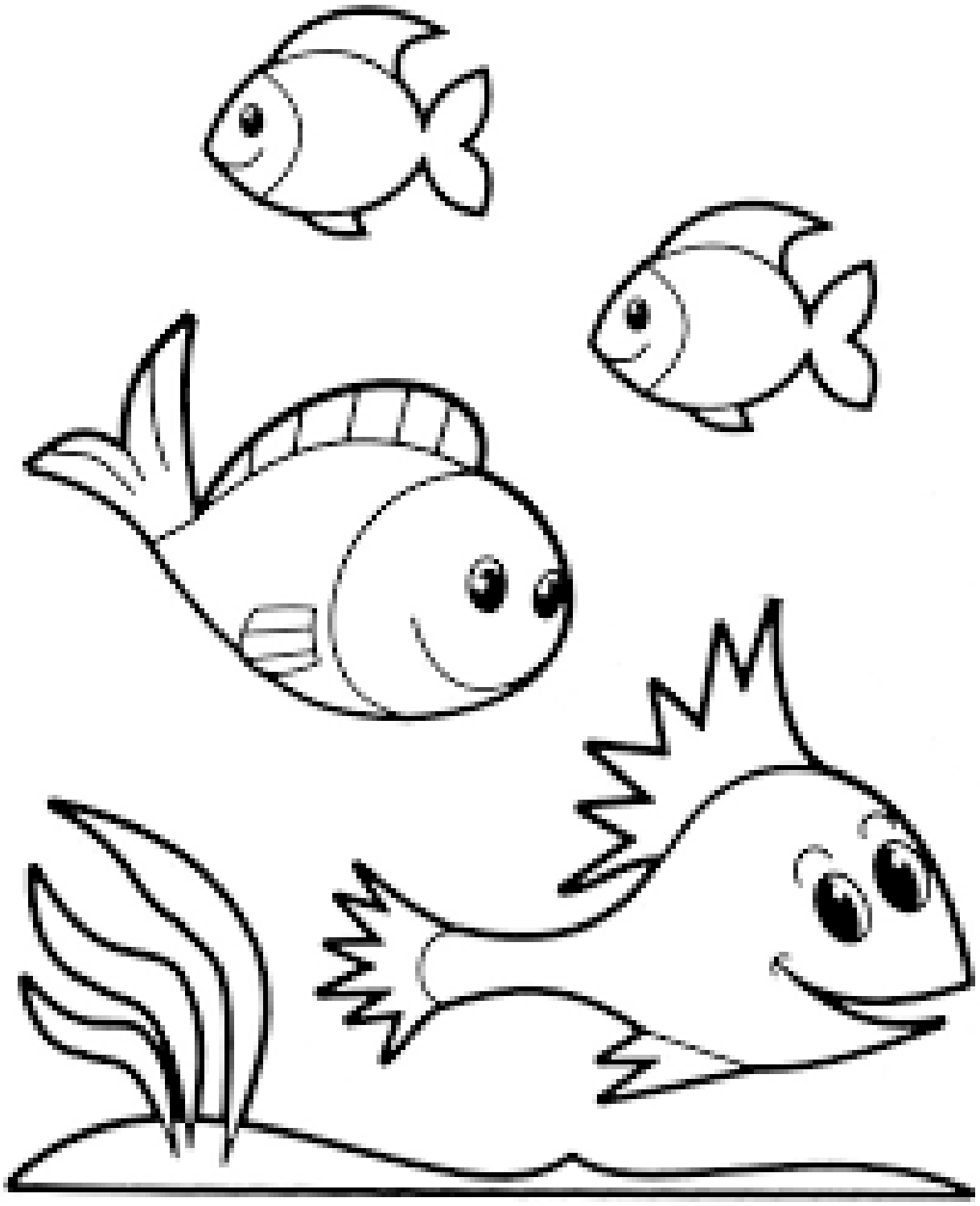
Źródło: przewodnik metodyczny wyd. *Podręcznikarnia,* Google –grafika, youtube



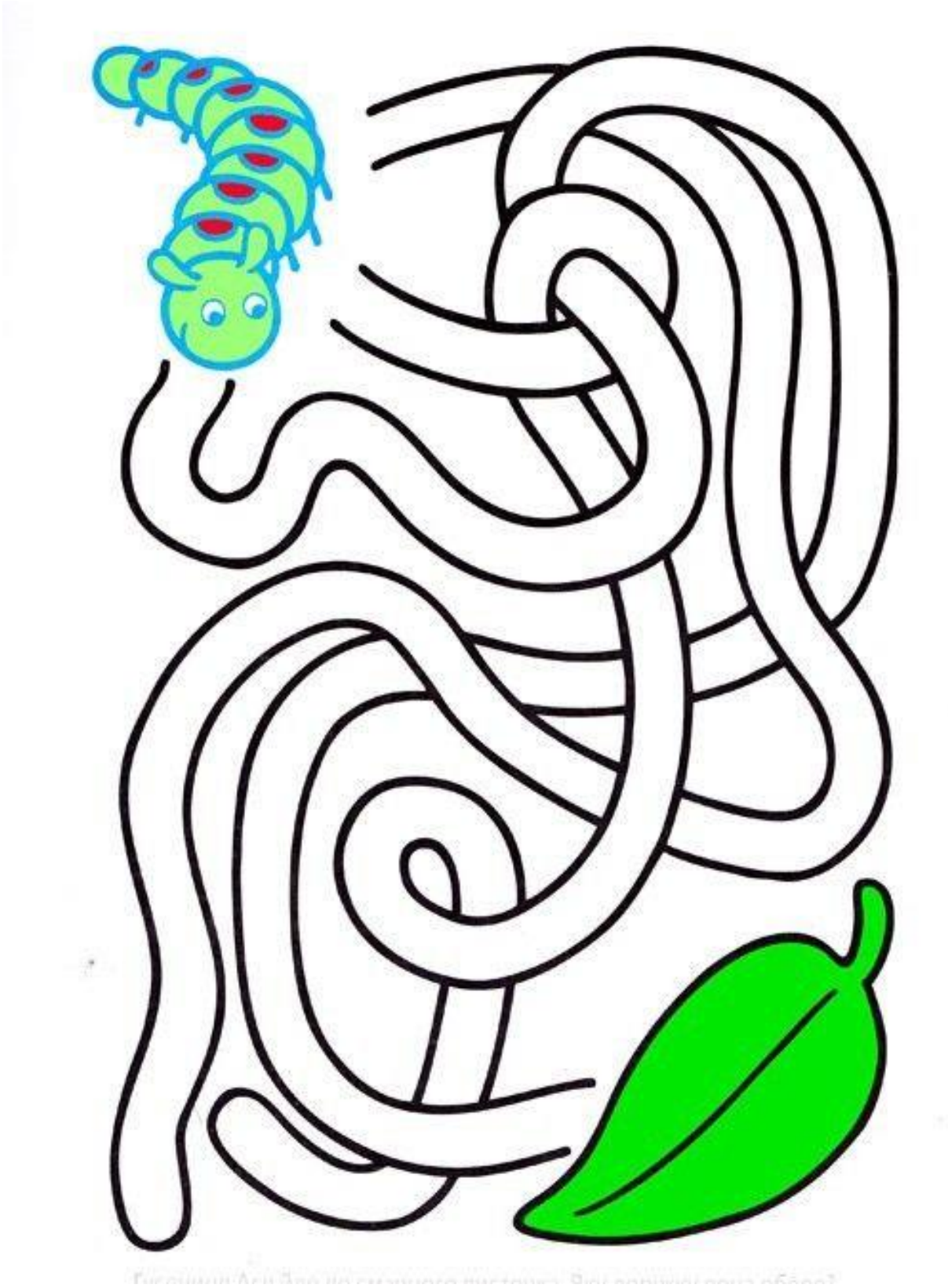
Dokończ rysować rybkę. Pokoloruj rysunek i dorysuj fale.



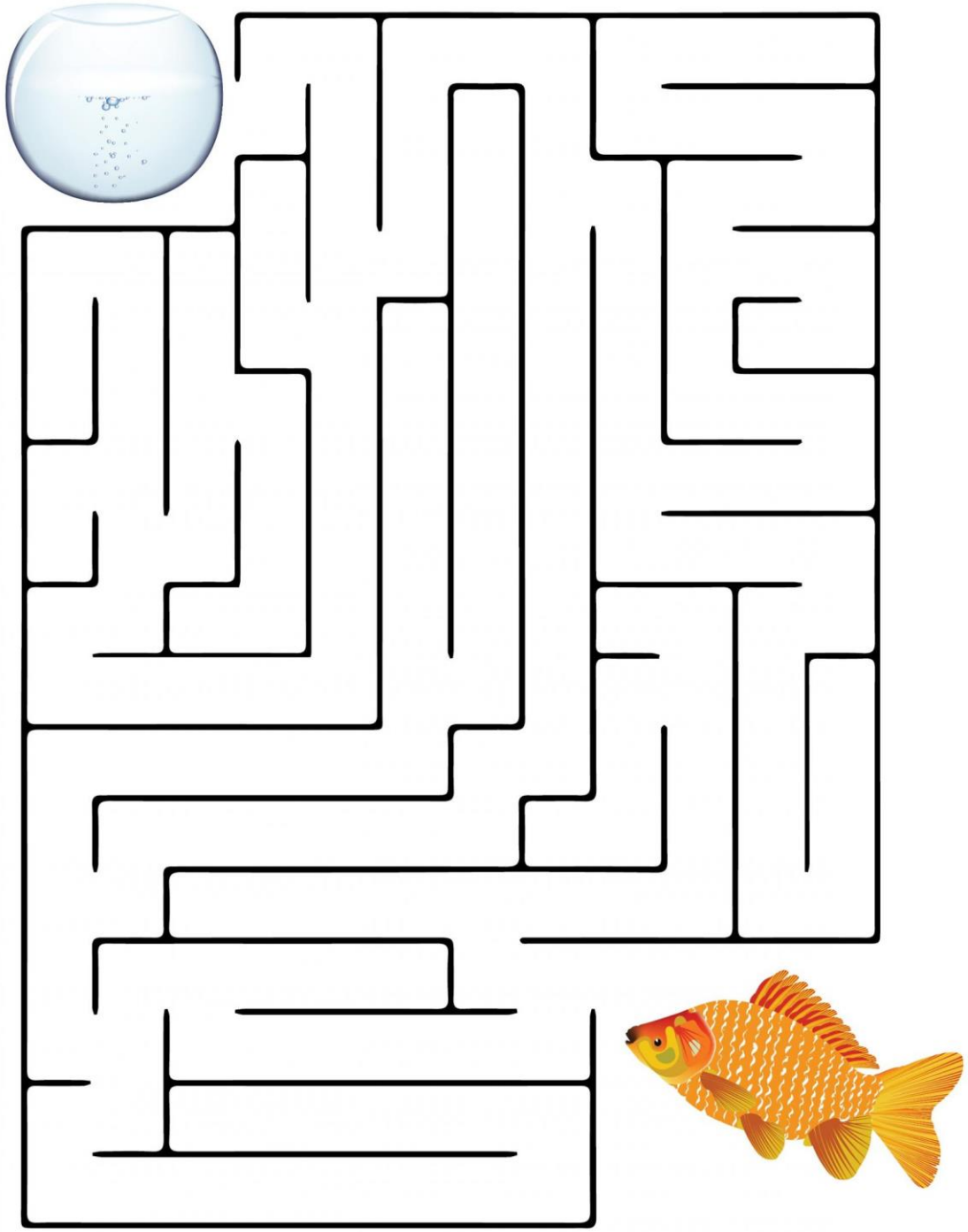
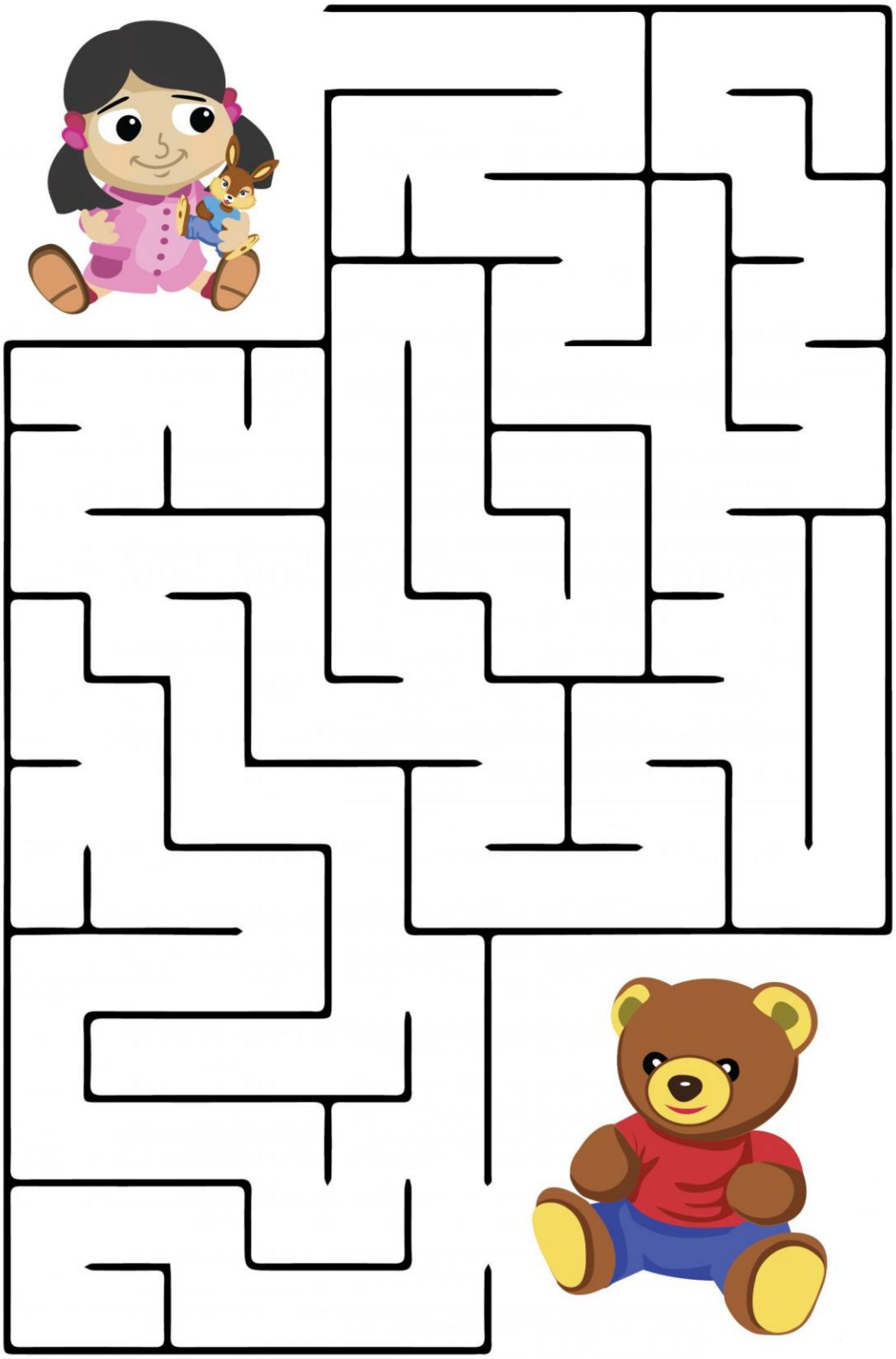
Pokoloruj obrazek.



Pomóż gąsienicy dojść do listka.



Rybak wypadła z akwarium. Pomóż jej wrócić.



Lalka chce pobawić się z misiem. Pomóż odnaleźć jej drogę.