

WTOREK - 28.04.2020r.

1. Przypomnij sobie wiersz: „Kto ty jesteś”

- Dokończ zdanie:

Kiedy się złościę, to...

Kiedy jest mi wesoło, to...

Nie lubię, gdy...

Boję się, bo...

2. Zabawy i ćwiczenia gimnastyczne: (pomocze: butelka plastikowa półlitrowa po wodzie mineralnej, ręcznik), zawsze ćwiczymy boso.

- Stań w małym rozkroku, przełóż butelkę z ręki do ręki – z przodu, z tyłu, nad głową, pod kolanem.
- Stań w małym rozkroku, podrzuć butelkę w górę i chwyć oburącz, jednorącz lub dowolnie. Po opanowaniu chwytów możesz wykonywać dodatkowe zadania przed chwytem: klaśnięcie w dłoń.
- Stań w małym rozkroku, butelkę w górze trzymaj oburącz, zrób skłon w przód i dotknij butelką podłogi.
- Usiądź w siadzie skrzyżnym – podbijaj butelkę dłońmi.
- Usiądź w siadzie prostym a następnie tocz butelkę po wyciągniętych ramionach (ćwiczyć na zmianę podbijanie i toczenie).
- Usiądź w siadzie skrzyżnym, połóż butelkę na głowie, podtrzymaj ją palcami rąk- zrób skręt tułowia w lewo i w prawo, po kilku powtórzeniach wykonaj kilka rzutów i chwytów butelki.
- Usiądź w siadzie rozkrocznym, butelkę w górze trzymaj oburącz, zrób skłon do przodu, powtórz kilka razy ćwiczenie.
- Usiądź w siadzie klęcznym, połóż butelkę przed kolanami, dłonie połóż na butelce, odsuwaj butelkę szybkim ruchem w przód i przesuвай do z powrotem do kolan.
- Połóż się na plecach, butelkę trzymaj oburącz, wyprostuj ręce w łokciach i połóż przed siebie, następnie unieś ręce do góry połóż za głowę. Ćwiczenie powtórz kilka razy.
- Połóż się na brzuchu, ręce zgięte w łokciach, buzię oprzyj o dłonie, butelkę ustaw w małej odległości od twarzy - zrób głęboki oddech nosem i silny wydech ustami w stronę butelki. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie starając się silnym wydechem przewrócić butelkę.

- Połóż się na plecach, chwyć butelkę oburącz i połóż za głowę, następnie ręce z butelką unieś do góry, z jednoczesnym uniesieniem nóg .
- Połóż się na plecach, ręce wzdłuż tułowia, chwyć butelkę stopami, przenieś nogi za głowę, (leżenie przewrotne) i dotknij butelką podłoga. Powtórz ćwiczenie kilka razy.
- Usiądź w siadzie prostym podpartym, nogi zegnij w kolanach, połóż stopy na butelce i tocz butelkę do przodu i do tyłu.
- Stań w małym rozkroku, butelkę wznieś w górę, trzymaj oburącz - puść butelkę na podłogę.
- Połóż butelkę na podłodze - przeskakuj przez butelkę obunóż, w przód i w tył.

Ćwiczenie oddechowe: odkręć butelkę i dmuchaj w nią.

3. „Godło polskie” - przetnij obrazek po liniach, następnie spróbuj go ułożyć, naklej na kartkę i pokoloruj. Możesz sam narysować. Kolorowanka z www.google.pl



Przygotuj papier kolorowy, klej i nożyczki. Spróbuj z pomocą rodziców zrobić kotylion, możesz skorzystać z propozycji www.google.pl

Krążek z bloku technicznego smarujemy klejem. Na brzeg dookoła naklejamy pasek czerwonej bibuły marszcząc go. Później tak samo naklejamy białą bibułę. Na środek naklejamy małe białe kółeczko. Z tyłu tzw. kokardy przyklejamy kawałek taśmy dwustronnej lub przyklejamy agrafkę. Taki kotylion przypinamy na ubrania, kiedy obchodzimy święto naszego kraju.



4. Pobaw się ulubioną zabawką.