

WTOREK 28. 04. 2020 r.

Dzień dobry. Wstaliście śpiochy? Jeśli tak, to przygotujcie do zabawy: jedną białą kartkę, dwie kredki w dowolnych kolorach, kartkę z gazety.

1. „Lot rakieta” – ćwiczenia graficzne.

Dzieci siadają wygodnie przy stole lub na podłodze, kładą przed sobą białą kartkę. Trzymając kredki w prawej i lewej ręce, rysują linie spiralne (równocześnie obiema rękami). Następnie wydzierają z gazety postać ufoludka i przyklejają go na kartce z narysowanymi liniami.

„Kosmiczna gimnastyka” – zabawy i ćwiczenia poranne (opis z poniedziałku). Przestrzeganie zasad bhp.

2. „Z” – to fajna litera”. Karta pracy, cz. 4, s. 12.

Narysuj przedmioty, których nazwy rozpoczynają się na głoskę „z”. Dokończ szlaczki.

3. „Kosmiczne podróże” – ćwiczenia gimnastyczne.

- Doskonalenie umiejętności wykorzystania dwóch przedmiotów jednocześnie.
- Kształtowanie prawidłowej postawy ciała.
- Rozwijanie ogólnej sprawności fizycznej.

Do ćwiczeń potrzebujesz: wygodny strój, dwa woreczki lub płaskie maskotki.

Prosimy Rodziców, aby w trakcie wykonywania ćwiczeń otworzyć balkon lub okno. Przypominamy o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa.

Zabawa ożywiająca „Samolot, rakieta, odrzutowiec, supermen”.

Dziecko porusza się po pokoju w określony sposób:

- samolot – biega z ramionami w bok,
- rakieta – podskakuje w miejscu z ramionami w górę,
- odrzutowiec – biega z ramionami ułożonymi dołem w tył,
- supermen – podskakuje w miejscu podnosząc na zmianę raz prawą raz lewą rękę w górę.

Część główna. Dziecko bierze do rąk woreczki lub maskotki i wykonuje po pięć powtórzeń ćwiczenia:

- dziecko kładzie jeden woreczek na głowie, drugi woreczek przekłada z ręki do ręki z przodu i z tyłu na wysokości bioder, zmiana kierunku przekładania woreczka;
- ćwiczenie jak wyżej, tylko drugi woreczek przekładamy w górze nad głową i z tyłu za plecami na wysokości bioder, zmiana kierunku przekładania woreczka;
- woreczki trzymane w obu dłoniach, dziecko wykonuje wznos ramion bokiem w górę, kłaśnięcie woreczkami, opust ramion bokiem w dół i dotknięcie woreczkami ud;
- jeden woreczek wkładamy między kolana, drugi kładziemy na głowie, dziecko ugina nogi i próbuje wykonać przysiad;
- w siadzie klęcznym dłonie oparte na woreczkach leżących na podłodze, opierając się na woreczkach przesuwamy woreczki do przodu jednocześnie wykonując skłon tułowia w przód, następnie przesuwamy woreczki do siebie;
- w klęku podpartym woreczki leżą między rękami na podłodze, uginamy ręce i czołem dotykamy do woreczków;
- w leżeniu na brzuchu, ramiona w bok, w dłoniach woreczki, przenos ramion w przód – kłaśnięcie woreczkami, następnie przenos ramion bokiem w tył i kłaśnięcie z tyłu za plecami;
- wstajemy, kładziemy woreczki na stopach i próbujemy wykonać kilka kroków bez upadku woreczków ze stóp.

Ćwiczenia oddechowe.

Dziecko stoi w rozkroku i wykonuje wznos ramion przodem w górę z wdechem przez nos, a następnie skłon tułowia w przód z wydechem ustami. Powtarzamy trzy razy.

JESTEŚ WIELKA! JESTEŚ WIELKI!

4. „Z” – literę nową znam i napiszę dziś ją sam”. *Karta pracy, cz. 4, s. 13.*

Ćwiczenia w pisaniu litery „z” po śladzie i samodzielnie.

Zaczynamy pisanie litery od czerwonej kropeczki zgodnie z kierunkiem strzałeczek.

Na początku piszemy palcem po śladzie, potem piszemy literę „z” w powietrzu, na dywanie, na stopie, na plecach rodzica.

Pochuchaj na paluszki i najpiękniej jak potrafisz napisz literę „z”.

Teraz możesz złapać „leniuszka” i odpoczywać. Do jutra.