

1) **„Jaki wyraz rozpoczyna się głoską „p”?” – Karta pracy, cz. 4, s. 20.**

- ✓ Narysuj przedmioty, których nazwy rozpoczynają się na głoskę „p”.
- ✓ Dokończ szlaczki.

**„Sprawny Polak” – zabawy i ćwiczenia poranne** (opis z poniedziałku).

2) **„Umiem pisać” – Karta pracy, cz. 4, s. 21.**

- Kształtowanie umiejętności pisania liter „p” i „P”.
  - Doskonalenie umiejętności prawidłowego chwytu ołówka.
- ✓ Przyjrzyj się, jak są napisane litery „p”, „P”. Zwróć uwagę na kierunek pisania liter (małe „p” – od lewej do prawej strony; wielkie „P” – najpierw laseczka z góry na dół, potem brzuszek).
  - ✓ Wykonaj ćwiczenia, które przygotują twoje ręce do pisania: zaciskanie pięści, prostowanie palców, naśladowanie gry na pianinie, klaskanie.
  - ✓ Napisz literę „p” i „P” palcem w powietrzu, na dywanie, na blacie stołu, na plecach mamy lub taty.
  - ✓ Napisz w karcie pracy literę „p” i „P” po śladzie oraz w liniaturze bez wzoru.

3) **„Lubimy ćwiczyć” – ćwiczenia gimnastyczne.**

- Kształtowanie prawidłowej postawy ciała.
  - Rozwijanie ogólnej sprawności fizycznej.
- ✓ Przygotuj woreczek lub płaską maskotkę.
  - ✓ Załóż wygodny strój.
  - ✓ Jeśli to możliwe, ćwicz przy otwartym oknie.
  - ✓ Pamiętaj o zachowaniu zasad bezpieczeństwa!

Część wstępna – zabawa ożywiająca „Dzień i noc”.

Dziecko przemieszcza się po pokoju. Rodzic podaje hasło „dzień” – dziecko przemieszcza się po pokoju, podskakując radośnie. Na hasło „noc” – dziecko kładzie się na podłodze, związując się w kłębek, udaje, że idzie spać. Zabawa trwa ok. 2 minuty.

Część główna.

Dziecko ćwiczy boso.

- Dziecko w siadzie skrzyżnym przekłada woreczek z ręki do ręki z przodu i z tyłu za plecami. Podczas ćwiczenia plecy są wyprostowane.
- Pozycja jak wyżej. Woreczek przekładamy z ręki do ręki wysoko nad głową i nisko z tyłu za plecami. Podczas ćwiczenia plecy są wyprostowane.
- Pozycja jak wyżej. Woreczek leży przed stopami, przesuwamy go dłońmi jak najdalej w przód po podłodze i przysuwamy z powrotem do stóp. Podczas wykonywania ćwiczenia pośladki dotykają podłogi.
- Siad o nogach ugiętych. Woreczek leży przed stopami, przesuwamy go stopami w przód i przysuwamy z powrotem do siebie.

- Ćwiczenie jak wyżej, tylko ćwiczy jedna stopa. Potem następuje zmiana stopy ćwiczącej. Chwyć woreczka stopami, uniesienie nóg w górę i opuszczenie nóg w dół.
- Chwyć woreczka palcami stopy i uniesienie go w górę raz jedną stopą, raz drugą.
- Ćwiczenie jak wyżej, tylko w górze przekładamy woreczek z prawej stopy do lewej i odwrotnie.
- Siad o nogach prostych. Rodzic podaje na zmianę hasła: „wachlarzyk” i „piątki”.
  - „wachlarzyk” – dziecko stara się rozłożyć palce u stóp i zrobić wachlarzyk,
  - „piątki” – dziecko podwija palce stóp, próbując je zacisnąć w piątki.

Część końcowa – ćwiczenia oddechowe.

- Dziecko leży na plecach, kładzie woreczek na brzuch i wykonuje spokojne wdechy i wydechy, przy
  - wdechu – woreczek unosi się ku górze wraz z brzuchem,
  - wydechu – woreczek opada wraz z brzuchem ku dołowi.

4) **„Sławni Polacy” – zapoznanie z postacią Fryderyka Chopina.**

- ✓ Poproś rodzica, aby przeczytał ci informację o Fryderyku Chopinie – sławnym polskim kompozytorze.
- ✓ Porozmawiaj z rodzicami na temat tego, co usłyszałeś.

Można skorzystać z informacji zamieszczonych na stronie

<https://www.dzieckiembadz.pl/2018/10/krotkie-opowiadania-o-wielkich-polakach.html>

lub z innych źródeł.