

ŚRODA 10. 06. 2020 r.

*Dzień dobry Kochane Koteczki.
To ostatni dzień pracy w tym tygodniu.
Przed Wami długi weekend. A teraz zapraszamy do pracy.*

1. „Śpiewanie rymowanek na dźwiękach gamy C-dur”.

Śpiewanie na dźwiękach: do, re, mi, fa, sol, la, si, do – do, si, la, sol, fa, mi, re, do.

- Bocian leci, żaby szuka, (na melodię: do, re, mi, fa, sol, la, si, do)
złapać żabę to jest sztuka. (na melodię: do, si, la, sol, fa, mi, re, do)
- Ślimak idzie do sadzawki,
może znajdzie dwie truskawki.
- Trzy biedronki przyleciały,
i po cztery kropki miały.
- Pszczoła siedzi na rumianku,
przyleciała o poranku.
- Dwa komary się spotkały,
długo z sobą rozmawiały.
- Słońce jasno świeci w górze
i osusza dziś kałuże.

„Wesoła łąka” – zabawy i ćwiczenia poranne. Opis z poniedziałku.
Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

2. „W każdym rzędzie skreśl motyla”. Karta pracy, cz. 4, s. 50.

- ✓ Przyjrzyj się uważnie motylom w rzędach i w każdym z nich skreśl tego motyla, który nie pasuje do pozostałych.

3. „Sprawne stopy” – ćwiczenia gimnastyczne.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń prosimy o otwarcie okna lub balkonu (zawsze w towarzystwie osoby dorosłej), dziecko ubiera wygodny strój gimnastyczny. Dziękujemy.

Zabawa ożywiająca:

Dziecko biega po pokoju, na hasło podane przez rodzica przyjmuje określoną postawę i zastyga w miejscu. Hasła podawane przez rodzica:

- *drzewo* – dziecko zatrzymuje się w rozkroku z ramionami w górze,
- *literka T* – postawa o nogach złączonych ramiona w bok,
- *most* – pozycja na czworakach z wyprostowanymi nogami,
- *literka i* – dziecko w postawie o nogach złączonych ramiona w górze.

Część główna:

Próba zdjęcia skarpet stopami.

Ćwiczenia równoważne w postawie stojącej, ćwiczenia powtarzamy po 3 razy:

- ręce w górę, prawą stopą chwytny skarpetę i unosimy nogę w przód lekko nad podłogę, wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund,
- ręce w górę, lewą stopą chwytny skarpetę i unosimy nogę w przód lekko nad podłogę, wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund,
- ręce w bok, prawą stopą chwytny skarpetę i unosimy nogę w tył lekko nad podłogę, wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund,
- ręce w bok, lewą stopą chwytny skarpetę i unosimy nogę w tył lekko nad podłogę, wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund,
- ręce w bok, prawą stopą chwytny skarpetę, unosimy nogę w przód, podskakujemy 3 razy na lewej nodze, zmiana nogi ćwiczącej.

Skarpeta leży przed stopami.

- pozycja rozkrok – ramiona w bok,

Ruch:

na 1 – podskokiem przejście do pozycji o nogach złączonych i ramiona w dół,

na 2 – podskokiem przejście do rozkroku i ramiona w bok.

Ruch:

na 1 – podskokiem zmiana nogi wykroczonej, czyli lewa noga w przód ramiona pozostają bez zmian,

na 2 – podskokiem zmiana nogi wykroczonej, czyli prawa noga w przód ramiona pozostają bez zmian,

- podskokiem obrót wokół własnej osi o 180 stopni, obracamy się raz przez prawe ramię raz przez lewe ramię.

Ćwiczenia wyciszające:

Dziecko kładzie się na podłodze, zamyka oczy i spokojnie oddycha.

Powietrze wdychamy nosem, wydychamy ustami.

4. Liczę samodzielnie”. Karta pracy, cz. 4, s. 51.

- ✓ Wykonaj działania i pokoloruj kwiaty według wzoru.

Życzymy Wam miłego wypoczynku oraz fajnej zabawy.

Bardzo prosimy, w piątek przeczytajcie samodzielnie czytanę ze strony 49.

Do zobaczenia.