**PONIEDZIAŁEK 22.06.2020**

1. **ZESTAW ZABAW RUCHOWYCH Z WYKORZYSTANIEM PLASTIKOWYCH BUTELEK**

Rozpoczniemy tydzień od aktywności ruchowej, którą możecie wykorzystywać każdego dnia.

Miłej zabawy!

Potrzebne będą: dwie butelki plastikowe dla dziecka, a także dwie butelki dla rodzica.

1)Zabawa Marsz z butelką

- zabranie butelki z wyznaczonego miejsca

- rytmiczny marsz z uderzaniem butelką o dłoń – jedno koło (okrążenie pokoju)

- podniesienie butelki nad głową i rytmiczne uderzanie nad głową – jedno koło

- trzymanie butelki przed sobą na wyciągniętych rękach, uderzanie rytmiczne butelką o dłoń – jedno okrążenie

2)Zabawa bieżna

- butelki ustawione na podłodze

- na sygnał, np. klaśnięcie w dłonie – bieg pomiędzy butelkami bez potrąceń,

- ponowne klaśnięcie – zatrzymanie się przy dowolnej butelce

3)Zabawa Przeskocz przez butelkę

- butelka położona na podłodze

-dziecko wykonuje skoki obunóż (stopy złączone) przez położoną butelkę na podłodze, skoki wykonywane są do przodu i dotyku

4)Zabawa slalom

- butelki ustawione na podłodze

- dziecko na czworakach przechodzi pomiędzy nimi, omijając je

- należy pamiętać, aby w czasie czworakowania całe dłonie i stopy wspierały się o podłoże, palce dłoni złączone

5)Zabawa ćwicząca mięśnie brzucha

- dziecko leży na brzuchu, z rękami wyprostowanymi, wyciągniętymi przed sobą

- w dłoniach trzyma butelkę

- na sygnał, np. klaśnięcie dziecko unosi ręce z butelką nad podłogę

- powrót do leżenia, chwila odpoczynku, powtórzenie ćwiczenia

- należy pamiętać, aby dziecko podczas unoszenia odrywało łokcie od podłogi, stopy złączone

6)Zabawa z elementami równowagi

- dziecko stoi, wkłada butelkę pod kolano, ręce uniesione w bok, wytrzymuje tak kilka sekund

- zmiana nogi, ćwiczenie wykonuje raz pod prawym, raz pod lewym kolanem

7)Zabawa ćwiczące płaskostopie

- dziecko siedzi na podłodze w tzw. siadzie prostym, czyli nogi wyciągnięte przed sobą, z lekko ugiętymi kolanami,

- przed stopami ułożone butelki

-dziecko toczy butelki palcami stóp w przód i w tył

- następnie przetacza butelkę miedzy stopami od lewej do prawej, zwiększając stopniowo odległość

8)Zabawa wyciszająca

- zabawa oddechowa, dziecko stoi z butelka w rękach

- wznosi ręce do góry z wykonaniem wdechu (powietrze wciągane nosem)

- opuszczanie rąk na dół-wydech (powietrze wypuszczane ustami)

1. Temat „Cztery pory roku”

Słuchanie wiersza pt. „Pory roku” S. Karaszewskiego

Cztery pory ma rok cały,

aby się nie pomieszały.

Zmieniająca się przyroda

wyznaczyła porom podział.

Wiosna niesie kwiaty,

za nią idzie lato,

jesień sypie kasztanami,

zima biegnie z bałwankami.

Wiosną świeci słońce,

lato jest gorące,

jesień jabłka ma dojrzałe,

zima biegnie w futrze białym.

Rozmowa nt. wiersza

- o czym jest ten wiersz?

- ile jest pór roku?

- czy potrafisz je wymienić? Podziel nazwy pór roku na sylaby.

- jaka pora idzie za wiosną?

- powiedz, jaka jest wiosna, jakie lato, jaka jesień, jaka zima? Przyjrzyj się ilustracjom z porami roku

(ZAŁĄCZNIK - CZTERY PORY ROKU)

Potrzebne będą: biała kartka, kredki lub farby

Zadania plastyczne: narysuj/namaluj lato, zastanów się jakie kolory ma lato, co chcesz narysować.

Na koniec rytmiczna wyliczanka, która pomoże utrwalić pory roku:

 Wiosna, lato, jesień, zima

 cztery pory rok nasz ma.

 Każda inna zna zabawy,

 każda w co innego gra.

 PAMIĘTAJ! JUTRO, 23.06, SWOJE ŚWIĘTO MA TATA!