Zdalne 08.04 czwartek.

 Dzień dobry witam was bardzo serdecznie.

• Ćwiczenia poranne

-Ćwiczenia ramion – prasowanie ubrania – dzieci naśladują prasowanie żelazkiem: prawą i lewą ręką

-ćwiczenia dużych grup mięśniowych- zakładamy ubrania -dzieci naśladują wkładanie elementów ubrania

- ćwiczenia tułowia- prosimy do tańca -dzieci spacerują i co jakiś czas kłaniają się

- ćwiczenia w podskokach- dzieci wykonują pajacyki

Zajęcia 1. Sportowe ćwiczenia ruchowo-słuchowo-graficzne.

• Rozmowa na temat wspólnego odpoczynku rodziców i dzieci.

− Co robicie z rodzicami w wolne dni?

− Czy wybieracie się gdzieś? Czym się wtedy poruszacie?

− Jaki sposób odpoczynku podoba się wam najbardziej?

• Ćwiczenia ruchowo-naśladowcze Jedziemy na rowerkach.

Dzieci kładą się na dywanie. Pedałując, mówią:

Na wycieczkę wyruszamy,

raz i dwa, raz i dwa.

Tata jedzie obok mamy,

z tyłu – nas ma.

• Karta pracy, cz. 3, nr 68.

− Posłuchajcie tekstu. Rysujcie po śladach torów. Potem, nie odrywając ręki od kartki, rysujcie po śladach rysunków bloków.

− Pokażcie ręką (jedną ręką, drugą ręką, obiema), jak

przebiega górzysta droga.

− Rysujcie po śladach górzystej drogi.

• Przebiegnięcie przez slalom – tor przeszkód ułożony

przez R.

Krzesełka, apaszka, szalik(związane jak szarfa), gazety.

R. układa w rzędzie krzesełka. Na końcu każdego rzędu są szarfa i gazety.

Dziecko ustawia się , wykonuje slalom pomiędzy krzesłami przekłada szarfę i skacze pomiędzy rozłożonymi gazetami (ćwiczenia te wykonujemy w domu jeśli miejsce na to pozwoli lub na dworze)

• Karta pracy, cz. 3, nr 69.

− Rysujcie po śladach drzewa iglaste. Rysujcie po śladach drogi między drzewami.

• Ćwiczenia dźwiękonaśladowcze.

• Naśladowanie głosów baranów i owiec. (Wyjaśnianie, że baran to samiec, a owca – to samica).

• Naśladowanie głosu pilnującego ich psa.

• Naśladowanie odgłosu dzwoneczków.

• Ciąg dalszy ćwiczeń w karcie pracy, cz. 3, nr 69.

• Rysowanie po śladach drogi między owcami.

• Rysowanie po śladach drogi do domu babci.

• Ćwiczenia relaksacyjne Odpoczynek u babci (techniką relaksacji Jacobsona).

Dzieci leżą wygodnie na kocykach lub na dywanie,

nogi mają wyciągnięte, ramiona ułożone wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały.

− Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps. Jesteś

silny, bardzo silny, naprężaj go mocno. Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie?

− Wykonaj to samo ćwiczenie lewą ręką.

− Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki na podłogę po twojej

prawej stronie. Jeśli jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. Teraz rozluźnij mięśnie. Jesteś

znowu słaby. Nie naciskaj już. Czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły. Wykonaj to samo ćwiczenie z pięścią lewej ręki.

− Teraz chwilę odpocznij – leż i oddychaj spokojnie, równo. Twoje ręce odpoczywają.

− Teraz silna będzie twoja prawa noga. Zegnij nogę w kolanie i przyciągnij do klatki piersiowej.

Teraz twoja noga słabnie – rozluźniasz mięśnie. (Wykonaj to samo

ćwiczenie lewą nogą).

− A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, żeby napełnić powietrzem swój brzuch. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon, mocno. Teraz wypuść powietrze, rozluźnij

mięśnie – poczujesz ulgę.

− Naciśnij mocno głową dywan (poduszkę), na którym (której) leżysz – głowa jest bardzo silna.

Naciskasz mocno. Teraz rozluźnij mięśnie – głowa już nie naciska na dywan, odpoczywasz,

czujesz ulgę.

− Jesteś niezadowolony i zły, bo ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno

czoło, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną – czoło jest gładkie.

− Teraz mocno zaciśnij powieki, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij je i odpocznij.

− A teraz zaciśnij mocno szczęki, niech dotykają zębów. I dolna, i górna szczęka jest silna, zęby

mocno naciskają na siebie. Teraz rozluźnij szczęki. Czujesz ulgę?

− Ułóż wargi tak, jakbyś chciał powiedzieć och (albo zrób ryjek), i napnij mocno mięśnie ust.

Teraz rozluźnij mięśnie.

Poszczególne ćwiczenia trwają bardzo krótko – od 10 do 15 sekund. Tyle samo trwają przerwy między ćwiczeniami.

Zajęcia 2. Moja ulubiona forma czynnego wypoczynku – rysunek uzupełniony wycinanką.

• Zabawa Dokończ zdanie.

Dziecko siedzi z rodzicem kończy zdanie nawiązujące do ich ulubionej formy ruchu:

Najbardziej lubię poruszać się podczas...

• Zabawa ruchowo-naśladowcza Poruszamy się.

Dzieci naśladują jazdę na hulajnodze, rowerze, skakanie na skakance, pływanie, grę w piłkę...

na hasło, nazwę tej czynności podaną przez N.

• Rozmowa na temat czynnego wypoczynku.

− Jak lubicie odpoczywać?

− Czy zdrowo jest siedzieć cały dzień przed komputerem, czy – bawić się na podwórku?

− Jakie zabawy ruchowe lubicie?

− Czy zdrowo jest się poruszać? Dlaczego?

• Zapoznanie ze sposobem wykonania prac.

Kartki z bloku technicznego, kredki, nożyczki, klej, papier kolorowy.

Dzieci starają się połączyć rysunek z wycinanką.

• Wykonywanie prac przez dzieci.

Dzieci opowiadają o swojej formie czynnego odpoczynku, przedstawionego w pracy.

• Porządkowanie miejsc pracy.

Zabawy na świeżym powietrzu

• Zabawa ruchowa z piłką – Podwórkowa siatkówka.

Dziecko z rodzicem rzuca do siebie piłkę(można zwiększać odległość.

III

• Zabawa rozwijająca zmysł dotyku Poznajemy za pomocą dotyku.

Drobne przedmioty, mazaki, kartki.

Dzieci siadają na dywanie. Przed

każdym z nich leżą sztywna kartka (np. z bloku technicznego) i mazak. Dzieci trzymają ręce za plecami.

R. podaje im jakiś przedmiot (np.: klucz, długopis, filiżankę z kącika

lalek itp.). Po rozpoznaniu przedmiotu za pomocą

dotyku każde dziecko rysuje go na leżącej przed nim

kartce.

• Karta pracy, cz. 3, nr 67.

− Obejrzyjcie obrazek przedstawiający koła nałożone

na siebie. Pokolorujcie odpowiednio rysunki kół.

− Dokończcie rysować kwiatki według wzoru. Pokolorujcie rysunki.

Obejrzyj obrazek przedstawiający koła nałożone na siebie. Pokoloruj rysunki kół

na odpowiednie kolory.

Dokończ rysować kwiatki według wzoru. Pokoloruj rysunki.

**Zadania dla czterolatków** Karta pracy, cz. 2, nr 25.

− Rysujcie po śladach szprych w kołach rowerowych.