**Witam Was drogie Jeżyki i zapraszam do zabawy**

**Na stadionie**

1. **Zadanie**

**Poruszanie się według słów rymowanki**

(Rodzic wypowiada słowa rymowanki**)**

Zrób do przodu cztery kroki

i wykonaj dwa podskoki.

Zrób do tyłu kroki trzy,

potem krzyknij: raz, dwa, trzy!

Lewą ręką dotknij czoła,

no i obróć się dokoła.

W prawą stronę kroków pięć zrób

– jeśli masz na to chęć.

Potem kroki w lewą stronę: raz, dwa, trzy

– no i zrobione.

1. **Zadanie**

**Ćwiczenia rozwijające ruchy gałek ocznych.**

R. przygotowuje różną liczbę zabawek. Dziecko liczy je głośno, łącząc liczenie z mrugnięciami.

1. **Zadanie**

Ćwiczenia poranne – zestaw 26

2 butelki, odtwarzacz CD, nagranie wybranej piosenki.

• Zabawa na powitanie Witamy się różnymi częściami ciała. Dziecko porusza się w rytmie wystukiwanym na butelkach. Podczas przerwy w grze R. mówi, jakimi częściami ciała będzie witało się z rodzicem np.: Witamy się łokciami. Witamy się kolanami. Witamy się stopami.

• Ćwiczenie ramion Prasujemy ubrania. Dziecko naśladują prasowanie żelazkiem, naprzemiennie: prawą ręką i lewą ręką.

• Ćwiczenie dużych grup mięśniowych Zakładamy ubrania. Dziecko naśladuje wkładanie elementów ubrania, o których mówi R.

• Ćwiczenie tułowia Prosimy do tańca. Spaceruje po pokoju, kłania się osobie, którą chciałoby zaprosić do tańca.

• Ćwiczenie pamięci ruchowej Przeglądamy się w lustrze. Dziecko ustawia się w parze. Jedna osoba pokazuje ruchy, druga je naśladuje.

• Ćwiczenia nóg Idziemy na boisko. Dziecko maszeruje po obwodzie koła, przy nagraniu wybranej piosenki

1. **Zadanie**

**Z uwagi na to, że nie możemy jechać na wycieczką na najbliższy stadion sportowy chcę żebyście obejrzeli filmik o Stadionie Narodowym**

Stadion Narodowy w Warszawie, od lipca 2015 pod nazwą PGE Narodowy – wielofunkcyjny stadion sportowy znajdujący się przy al. Księcia Józefa Poniatowskiego 1 w Warszawie. Został wybudowany w latach 2008–2011 w miejscu Stadionu Dziesięciolecia przed piłkarskimi Mistrzostwami Europy 2012. Został oficjalnie otwarty 29 stycznia 2012.

[**https://www.youtube.com/watch?v=00br7G1V1Dg**](https://www.youtube.com/watch?v=00br7G1V1Dg)

oraz film animowany sport to zdrowie

[**https://www.youtube.com/watch?v=sZZKiGbu40w**](https://www.youtube.com/watch?v=sZZKiGbu40w)

1. **Zadanie**

**Zabawa plastyczna Wspólny rysunek.**

Kartki, mazaki.

Dziecko siedzi w kręgu np. z rodzeństwem, babcią, dziadkiem. R. wyjaśnia im, że dzisiaj będą rysować inaczej niż zawsze. Rozdaje wszystkim kartki i mazaki. Dziecko rysują to, co chcą, ale do momentu, dopóki R. nie powie Stop. Wówczas podają kartki swoim sąsiadom siedzącym po prawej stronie. Teraz to oni będą rysować na tej kartce, ale także dopóki nie usłyszą słowa Stop. Wtedy kartki wędrują dalej, w prawą stronę. Dziecko pracuje dotąd, dopóki kartki nie wrócą z powrotem do właścicieli. Wtedy każda osoba ogląda powstały rysunek i mówi, czy miało zamiar to narysować, czy powstała w ten sposób praca podoba mu się.

1. **Zadanie**

Masaż relaksacyjny. Do rymowanki (propozycja autora) dziecko dobiera się w pary. Jedno z nich kładzie się na dywanie, a drugie wykonuje ćwiczenia na jego plecach.

Świeci słonko, świeci, rysuje słonko na plecach partnera,

a chmurka się skrada, rysuje małą chmurkę,

zasłoniła słonko, rysuje dużą chmurkę,

będzie deszczyk padać. uderza palcami, naśladując padający deszcz

**Powodzenia**