

## **Drodzy Rodzice. Drogie „Rybki”. W tym tygodniu tematem przewodnim będzie: „W zdrowym ciele zdrowy duch”**

### **Propozycja zabaw i aktywności 30.04.2020**

1. Kochani Rodzice, Kochane Rybki usiądźcie sobie wygodnie i wspólnie zróbcie rymowanekę pt. „Witamy swoje palce”.

Rodzic mówi rymowanekę, a dziecko realizuje jej treść .

Kciuki gotowe? Tak! – pięść zaciśnięta, wystawiony kciuk

Wskazujące gotowe? Tak! – wystawiony drugi palec

Środkowe gotowe? Tak! – wystawiony trzeci palec

Serdeczne gotowe? Tak! – wystawiony czwarty palec

Małe gotowe? Tak! – wystawiony piąty palec

Wszystkie palce gotowe? Tak!

Schowajcie się za głowę! – schowanie dłoni za głowę

Następnie dzieci przeliczają swoje palce poprzez dotyk o policzek z jednoczesnym nazywaniem ich. Określenie ile palców razem jest w obu dłoniach?

2. Kochani zapraszam Was teraz na matematyczne zagadki z marchewką .

Każde dziecko siedzi na podłodze mając dostęp do liczmanów – marchewek (Załącznik nr 1). Proszę dać dziecku samodzielnie wyciąć marchewki. Następnie dziecko wykonuje polecenia zawarte w zagadkach.

*\*Wyrwał Grześ marchewki: cztery dla siebie i jedną dla Ewki. Ile marchewek wyrwał Grześ?*

*\*Wyrwał Grześ marchewki: trzy dla siebie i trzy dla Ewki. Ile marchewek wyrwał Grześ?*

*\*Na grządce rośło siedem marchewek. Zające zjadły trzy marchewki. Ile marchewek zostało na grządce?*

*\*Na grządce rośło osiem marchewek. Zające zjadły cztery marchewki. Ile marchewek zostało na grządce?*

3. Pamiętacie przygody Oli i Stasia? Zapraszam Was do obejrzenia kolejnego odcinka pt. „Aktywność fizyczna”.

Proszę wejść link: <https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

**Milego oglądania☺**

4. Zapraszam Was teraz do ćwiczeń gimnastycznych. Proponuję wykonać poniższe ćwiczenia.

***Ćwiczenia tułowi –skłony boczne „Drzewami kołysze wiatr”.***

Dzieci stoją w rozkroku, ręce luźno wzdłuż ciała. Wolne rytmiczne skłony w lewo, w prawo. Po kilku skłonach –wyprost (wiatr przestał wiać i nie kołysze drzewami). Powtórzyć 3x.

***Ćwiczenia z elementami czworakowania „Drabina”***

Dzieci wspinają się po drabinie po jabłka, które rosną wysoko. Prawidłowy marsz na czworakach w przód, następnie wyprost i sięganie po jabłka rosnące wysoko prawą i lewą ręką. Powtórzyć 3x.

***Ćwiczenia dużych grup mięśniowych „Puste kosze, pełne kosze”***

Dzieci wykonują przysiad podparty, na zapowiedź rodzica „puste kosze” prostują się, rozkładają ręce w bok; na zapowiedź „pełne kosze” wykonują powtórnie przysiad podparty. Powtórzyć 3x.

***Ćwiczenia dużych grup mięśniowych „Naśladujemy”***

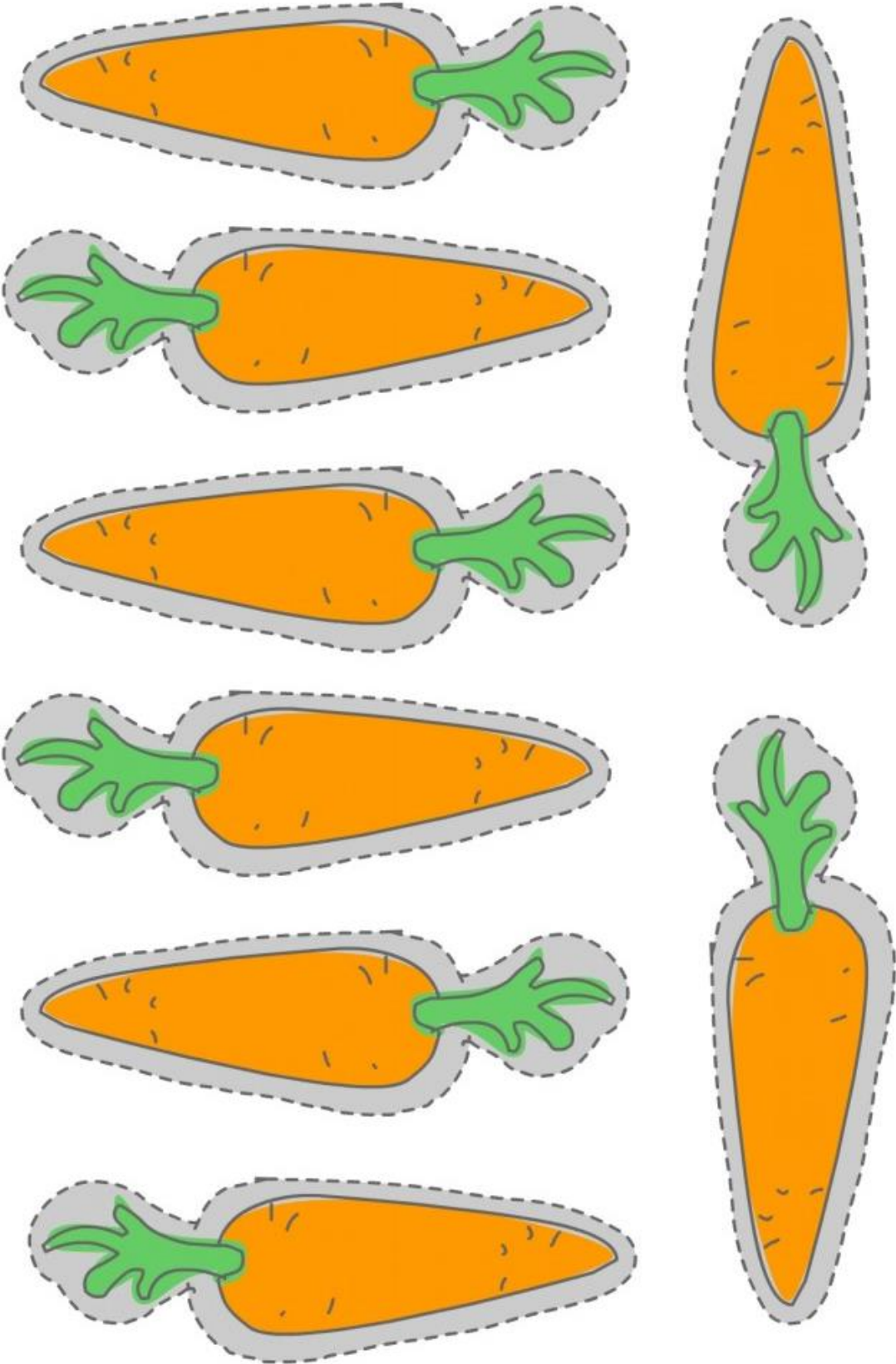
Dzieci leżą przodem (na brzuchu), na sygnał rodzica wykonują ruchy jak podczas pływania żabką. Na kolejny sygnał przekręcają się na plecy. Naśladują jazdę na rowerze: układają ręce jakby trzymały kierownicę, nogi uginają w kolanach i imitują pedałowanie. Powtórzyć 3x.

**Propozycja zadań do wykonania:**

Karty pracy- Załącznik 2

**Drodzy Rodzice, Drogie Rybki życzę Wam miłego weekendu  
majowego, pięknej pogody, dużo słońka.**

**Do poniedziałku!**



## Załącznik 2

1 Pokoloruj w każdym rzędzie tyle warzyw, ile wskazuje kostka.

