


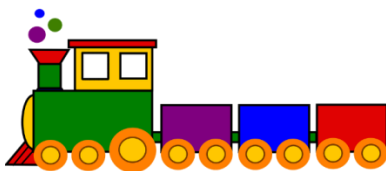
Kwiecień


Tematyka: Chciałbym być sportowcem.



Dzień	Propozycje zadań
151. Wtorek 06.04.2021 Gimnastyka to zabawa.	<p>1. W co grają chłopcy? Pokolorowanie rysunku chłopców i piłki. https://www.ladnekolorowanki.pl/uploads/kleurplaten/voetballen.jpg</p> <p>2. Zabawa ruchowa woreczek. (woreczek można zastąpić kartką papieru) Dziecko kładzie woreczek (kartkę) na głowie. Chodzi tak aby woreczek (kartka) nie zsunęła się z głowy. Po chwili klęka na kolano, uważając, aby woreczek (kartka) nie spadła z głowy (plecy proste).</p> <p>3. Zabawa z pokazywaniem ćwiczeń <i>Dwa przysiady, obrót, skok.</i> https://youtu.be/fKECI8F-rCY</p> <p>4. Odsłuchanie piosenki <i>Łowcy bramek.</i> https://youtu.be/QHRhrn9q9FI</p> 



Dzień	Propozycje zadań
152. Środa 07.04.2021 Ćwiczenia sportowo-słuchowe.	<p>1. Ćwiczenia słuchowe z piłką. Obrazki do sylab: https://m.wm.pl/2016/05/orig/pilka-nozna-210620-313929.jpg (piłka) https://bagan.pl/bagan/siatki-sportowe/siatki-na-bramki/siatki-na-bramki%20(39).jpg (bramka) https://i.pinimg.com/originals/0a/17/1f/0a171fa859c6f04b737481e4fec5e25f.jpg (piłkarz) Dziecko ma przed sobą piłkę i obrazki. Dzieli dany obrazek na sylaby. Tyle ile jest sylab podrzuca oburącz piłkę w górę.</p> <p>2. Dziecko słucha przeczytane zdania przez rodzica i liczy w tych zdaniach słowa. - Chłopcy grają w piłkę ręczną. (5 słów) - Siatkarze są wysocy. (3 słowa) - Gimnastyk ćwiczy na drążkach. (4 słowa)</p> <p>3. Zabawa <i>Rzucanie piłki w górę i jej łapanie.</i></p>

	<p>Dziecko stoi z piłką w dłoniach. Rzuca piłkę w górę i stara się ją złapać. Ćwiczenie można wykonać również w siadzie.</p> <p>4.Ćwiczenie <i>Rzucanie piłki do kosza.</i> Dziecko stoi z piłką w dłoniach i stara się wrzucić piłkę do kosza.</p> <p>5.Film edukacyjny <i>Pociąg jak ze snów</i> –ruch to zdrowie. https://youtu.be/cUA0gun76gU</p> 
--	---

Dzień	Propozycje zadań
<p>153. Czwartek 08.04.2021 Jak lubię czynnie odpoczywać.</p>	<p>1.Ćwiczenia orientacji na kartce papieru. Dziecko ma przed sobą kartkę papieru i klocek. Rodzic podaje polecenie, w którym miejscu ma znajdować się klocek (np. klocek ma swój domek w prawym górnym rogu kartki) i dziecko umieszcza tam klocek.</p> <p>2.Wysłuchanie wiersza J. Koczanowskiej <i>Gimnastyka.</i> <i>Gimnastyka to zabawa, ale także ważna sprawa bo to sposób jest jedyny, żeby silnym być i zwinnym. Sklony, skoki, i przysiady Trzeba ćwiczyć- nie da rady! To dla zdrowia i urody niezawodne są metody.</i> -Rozmowa na temat wiersza: 1. Co trzeba robić, aby być silnym i zdrowym?</p> <p>3.Zabawa <i>Rozgrzewka.</i> https://youtu.be/vTWUa0rAcpw</p>  <p>4.Swobodne rozmowy dzieci z rodzicami na temat wspólnego wypoczynku. -Co lubicie robić wspólnie z rodzicami w wolne dni? -Czy wybieracie się gdzieś? Czym się poruszacie? -Jaki sposób odpoczynku z rodzicami podoba wam się najbardziej.</p> <p>5.Ćwiczenia ruchowo- naśladowcze <i>Jedziemy na rowerkach.</i> Dziecko kładzie się na dywaniku. Pedalując mówi:</p>

*Na wycieczkę wyruszamy,
Raz i dwa, raz i dwa.
Tata jedzie obok mamy,
Z tyłu- nas ma.*



Dzień	Propozycje zadań
<p>154. Piątek 09.04.2021 Na stadionie.</p>	<p>1.Ćwiczenia gimnastyczne. Dziecko porusza się według słów rymowanki. <i>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.</i></p>  <p>2.Zabawa bieżna <i>Wróć na miejsce?</i> Dziecko kładzie dowolny przedmiot (np. klocek, misia) na podłodze i truchcikiem biega omijając przedmioty. Na hasło rodzica: <i>Na miejsca!</i> Dziecko siada przy wybranym przedmiocie.</p> <p>3.Masaż relaksacyjny. Dziecko wraz z rodzicem tworzą parę. Dziecko siedzi z przodu plecami do rodzica, a rodzic z tyłu za dzieckiem. Dziecko lub rodzic wykonuje podane niżej ćwiczenia na plecach.</p> <p><i>Świeci słońko świeci,</i> (rysujemy słońko na plecach) <i>A chmurka się skrada,</i> (rysujemy małą chmurkę) <i>Zasłania słońko,</i> (rysujemy dużą chmurkę) <i>Będzie deszczyk padać.</i> (uderzamy palcami, naśladując padający deszczyk)</p> <p>4. Swobodne tańce i płaśy przy muzyce. https://youtu.be/H3gkHR54vGg</p> 



Pozdrawiamy serdecznie

Alicja Wiśniewska i Paulina Łońska