**SÓWKI**

**12.04.21**

Temat tygodnia: chciałbym być sportowcem

Temat dnia: Gimnastyka to zabawa

1. Zabawa ruchowa „Głowa, ramiona, kolana, pięty”

<https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE>

2. Karta pracy, cz. 3, nr 62. − Połączcie kropki znajdujące się na dole karty według podanego wzoru.

3. Ćwiczenia poranne:

\* Ćwiczenie ramion- Prasujemy ubrania. Dzieci naśladują prasowanie żelazkiem, naprzemiennie: prawą ręką i lewą ręką.

\* Ćwiczenie dużych grup mięśniowych-Zakładamy ubrania. Dzieci naśladują wkładanie elementów ubrania, o których mówi Rodzic (np. spodnie, bluzka, skarpetki…..).

\* Ćwiczenie pamięci ruchowej-Przeglądamy się w lustrze.

Rodzic pokazuje ruchy, a dziecko je naśladuje (potem może nastąpić zmiana).

4. Słuchanie wiersza **Jadwigi Koczanowskiej „Gimnastyka”**

 Gimnastyka to zabawa,

ale także ważna sprawa,

 bo to sposób jest jedyny,

 żeby silnym być i zwinnym.

Skłony, skoki i przysiady trzeba ćwiczyć – nie da rady!

 To dla zdrowia i urody niezawodne są metody.

**Rozmowa na temat wiersza** − **Co trzeba robić, aby być silnym i zwinnym?**

**POSTARAJ SIĘ NAUCZYĆ WIERSZA NA PAMIĘĆ**

**5. Wiesz już jak jak ważna dla naszego zdrowia jest gimnastyka i aktywność fizyczna. Jeśli tylko masz okazje zaproś rodziców na wspólny spacer na świeżym powietrzu.**

**6. Karta pracy, cz. 3, nr 63.**

− Nazwijcie przedmioty ukryte na rysunkach.

 − Narysujcie je w pętlach.

 − Nazwijcie dyscypliny sportowe przedstawione na zdjęciach. Pokolorujcie ramkę zdjęcia przedstawiającego tę dyscyplinę sportową, która wam się najbardziej podoba.

**7. Litera J, j.**

 Spróbuj wymienić słowa które zaczynają się na literę **j** (Bez obrazków). Następnie zobacz obrazki, nazwij je a następnie pokoloruj.



**8. Pokoloruj wszystkie pola z litera J, j.**

