SÓWKI

13.04.21

1. 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).

2. **Karta pracy, cz. 3, nr 64**. − W co grają chłopcy? Pokolorujcie rysunki chłopców i piłki. − Nazwijcie sportowców przedstawionych na zdjęciach. Rysujcie po śladach – od zdjęć sportowców do zdjęć piłek. Nazwijcie poszczególne piłki.

3. **Słuchanie piosenki „Wesoła gimnastyka”**  
(słowa i  muzyka: J. Kucharczyk)

<https://www.youtube.com/watch?v=rGT_bHtPsI8>

1. Każdy mądry przedszkolaczek  
co dzień ćwiczy, biega, skacze.  
Ty też biegaj, skacz i ćwicz,  
gdy chcesz zdrowy, silny być.

Ref. Zrób przysiad raz i dwa,  
i podskocz hopsasa.  
Dwa skłony do podłogi,  
w kolanach zginaj nogi.  
Wyciągnij się do góry  
tak, jakbyś łapał chmury.  
Zrób kółko bioderkami,  
poruszaj paluszkami.

2. Kiedy tylko rano wstajesz,  
baw się w gimnastykowanie.  
W zdrowym ciele zdrowy duch,  
więc nie żałuj rąk i nóg.

Ref.

3. Gimnastyka jest wspaniała  
i dla duch i dla ciała.  
Każdy o tym dobrze wie,  
ćwiczy z nami więc co dzień.

**4. Rozmowa na temat piosenki.**

- Co robi każdy mądry przedszkolaczek? (ćwiczy, biega skacze)

- Dlaczego należy co dzień ćwiczyć? (żeby być zdrowym i silnym)

- Kiedy najlepiej ćwiczyć? (rano)

- A jak myślicie dlaczego najlepiej ćwiczyć rano? (aby mieć siłę i dobry humor cały dzień)

**5. Zabawa ruchowa przy piosence „Wesoła gimnastyka”**

Posłuchaj piosenki jeszcze raz a w trakcie refrenu wykonuj wymienione ćwiczenia.

**Postaraj się nauczyć śpiewać tę piosenkę.**

6. **Karta pracy, cz. 3, nr 65**. − Policzcie przedmioty w każdej ramce. Zaznaczcie ich liczbę w pustych okienkach. Dokończcie ozdabiać ramki.

7. Zaprojektuj strój dla piłkarza.



8. Narysuj chłopca po śladzie, pokoloruj rysunek.

