**Czwartek 19.03.2020r.**

**Pierwsze oznaki wiosny.**

1.„Pierwsze oznaki wiosny”. Dziecko opowiada, co ich zdaniem świadczy o nadejściu wiosny. Rodzic weryfikuje i uzupełnia wypowiedź dziecka.

2. Wysłuchanie wiersza: ,,A tulipan śpi” Doroty Gellner.

Idą, idą ciepłe dni,

 a tulipan śpi.

 Słońce siadło na parkanie.

 – Wstawaj, wstawaj tulipanie!

Kończ zimowe sny!

A tulipan śpi.

Słychać wkoło deszczu granie.

 – Wstawaj, wstawaj tulipanie.

Dam ci krople trzy!

A tulipan śpi.

Stanął dziadek na ścieżce.

 – Tulipanie, śpisz jeszcze?

Postawię na grządce budzik,

może wtedy się obudzisz!

 – Kto to dzwoni? Kto mnie woła?

 O, jak ciepło dookoła!

 Patrzcie, liście mam zielone!

I na głowie mam koronę!

A tak mało brakowało,

 żebym przespał wiosnę całą!

Dorota Gellner

 3. Omówienie treści wiersza.

 Rodzic zadaje pytania:

-Kto budził tulipana?

-Dlaczego tulipan miał się obudzić?

-Jak myślisz, dlaczego jeszcze spał?

-Jak wyglądał, gdy się obudził?

-Co miał na głowie?

4. Praca plastyczna „Tulipan”.

Dziecko wykonuje tulipana z kolorowych wycinanek przy użyciu kleju i nożyczek – nakleja wycięte kształty na kartkę papieru.

****

 **Ćwiczenia gimnastyczne z piłką**

 1. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Spacer kaczątek i gąsek”. Dziecko biega po pokoju, naśladując gąskę, od czasu do czasu gęga. Na sygnał rodzica zatrzymuje się, kuca, łapie za kostki i wędruje, udając małe kaczątką.

2. Ćwiczenia dużych grup mięśniowych z podskokami. Dziecko wykonuje przysiad podparty, ręce ułożone na podłodze przed sobą. Na sygnał rodzica dziecko delikatnie odpycha się rękami od podłogi, podskakuje, prostuje się, cały czas w podskokach, aż do całkowitego wyprostu i uniesienia rąk w górę w kierunku sufitu. Zatrzymuje się i wykonuje kilka podskoków pajacyka.

3. Ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia (skłony i skręty). Dziecko przyjmuje pozycję siadu skrzyżnego, piłkę trzyma oburącz. Wykonuje skłon tułowia w przód i przesuwa piłkę po podłodze jak najdalej. Potem prostuje tułów i unosi piłkę wysoko nad głową. Następnie wykonuje skręt tułowia raz w prawą, raz w lewą stronę – turla piłkę po podłodze.

4. Ćwiczenie z elementami równowagi. Na hasło: Przełóż piłkę! Dziecko podnosi raz jedną, raz drugą nogę i próbuje przełożyć pod nią piłkę.

 5. Zabawa bieżna „Wędrująca piłka”. Rodzic wyznacza linie startu i mety. Rodzic z dzieckiem ustawiają się na starcie. Na sygnał pierwsza osoba biegnie jak najszybciej do mety, odkłada piłkę i wraca na swoje miejsce. Zamienia się z drugą osobą, która biegnie zabiera piłkę i wraca na linię startu. Czynność powtórzyć kilkakrotnie.

6. Ćwiczenie tułowia – skręty. Rodzic i dziecko siadają w siadzie skrzyżnym, tyłem do siebie. Wykonując skręt tułowia w tę samą stronę – klaszczemy w ręce partnera. Podobnie wykonujemy ćwiczenie w przeciwną stronę.

7. Rzuty. W parach rzucamy piłkę do siebie w dowolny sposób.

8. Ćwiczenie stóp. Siadamy naprzeciwko siebie. Jedna osoba z pary trzyma piłkę stopami. Turlając ją po podłodze, przesuwa w kierunku partnera.

9. Maszerujemy w parach, podając sobie piłkę z rąk do rąk. Podchodząc do wyznaczonego miejsca, odkładamy piłkę. Dalej wędrujemy, wspinając się na palce i opadając na pięty.