**Środa 01.04.2020r.**

1. Zabawa kreatywna „Pudełko na skarby”.

Dziecko otrzymuje od rodzica tekturowe pudełko. Dziecko ozdabia je według własnych pomysłów, używając dostępnych materiałów plastycznych: papieru kolorowego, kleju, tasiemek, waty, farb, flamastrów itp.

2. Ćwiczenia gimnastyczne

1. Zabawa o charakterze ożywiającym aktywizująca duże grupy mięśni „Dobiegnij do piłki”. Dzieci maszerują po okręgu. Przechodząc obok wyznaczonego miejsca, odbierają piłki. Następnie stają w szeregu na wyznaczonej linii. Piłkę trzymają oburącz. Na sygnał puszczają mocno po podłodze piłkę, a następnie szybko biegną za nią. Łapią piłkę, unoszą ją wysoko do góry i wracają na swoje miejsce. Powtarzają ćwiczenie 2 razy.

2. Ćwiczenie mięśni brzucha. Dzieci w leżeniu tyłem, piłkę trzymają stopami. Ręce wyciągają z tyłu za głową. Próbują przenieść piłkę w kierunku rąk, uważając, by nie upadła na podłogę. Po złapaniu piłki umieszczają ją ponownie między stopami i powtarzają ćwiczenie.

3. Ćwiczenie wyprostne. Dzieci podchodzą do ściany . Stają przodem do niej w odległości małego kroku. Piłkę kładą na podłodze przy ścianie. Kucają, łapią piłkę oburącz. Wolno podnosząc się, turlają piłkę po ścianie. Prostują się, cały czas turlając piłkę, aż do wyprostu rąk nad głowę i wspięcia na palce.

4. Ćwiczenie tułowia – skłony. Dzieci pozostają przy ścianie. Stają tyłem do niej w lekkim rozkroku. Wykonując skłon tułowia w przód, dotykają piłką ściany między rozsuniętymi nogami. Następnie dotykają ściany nad głową.

5. Ćwiczenie z elementami równowagi „Przełóż piłkę”. Dzieci stoją w rozsypce. Na hasło: Przełóż piłkę! podnoszą raz jedną, raz drugą nogę i próbują przełożyć pod nią piłkę.

6. Ćwiczenie uspokajające. Dzieci maszerują po okręgu. Wolno unoszą piłki, robiąc wdech nosem, i opuszczają je, wydychając powietrze ustami.

**Dzieci starsze :**

**,,Nowa Trampolina pięciolatka” część 3, strona 45, ćwiczenie 1**

**,,Nowa Trampolina pięciolatka” część 3, strona 32, ćwiczenie 1**

**,,Nowa Trampolina pięciolatka” część 3, strona 33, ćwiczenie 2**