**Czwartek 07.05.2020r.**

**Kolorowe serduszka.**

1.Zabawa rozwijająca pamięć wzrokową i uwagę „Kolorowe serduszka”. Dziecko otrzymuje papierowe serca w dwóch kolorach. Rodzic układa sekwencję, np.: czerwone, zielone, zielone, czerwone, zielone, zielone. Dziecko głośno nazywa kolejne elementy. Następnie rodzic zakrywa wzór. Zadaniem dziecka jest odtworzenie go i kontynuowanie rytmu.

2.Zabawa naśladowcza „Podróż samolotem”. Dziecko powtarza ruchy prezentowane przez rodzica., np.: Zapraszam cię do podróży. Dzisiaj lecimy samolotem. Włączamy silniki: przekręcamy pokrętło trzy razy prawą ręką i dwa razy lewą ręką. Następnie zapinamy pasy i wyciągamy na boki ręce. Uwaga: lecimy, machając rękami. Po pewnym czasie: Podchodzimy do lądowania. Zwalniamy tempo, zatrzymujemy się i kucamy. Odpoczywamy przed kolejnym lotem**.**

3. Ćwiczenia gimnastyczne.

Pomoce: piłki.

- Zabawa o charakterze ożywiającym aktywizująca duże grupy mięśni „Dobiegnij do piłki”. Dziecko przechodząc obok wyznaczonego miejsca, odbiera piłkę. Piłkę trzyma oburącz. Na sygnał puszcza mocno po podłodze piłkę, a następnie szybko biegnie za nią. Łapie piłkę, unosi ją wysoko do góry i wraca na swoje miejsce. Powtarza ćwiczenie 2 razy.

- Ćwiczenie mięśni brzucha. Dziecko w leżeniu tyłem, piłkę trzyma stopami. Ręce wyciąga z tyłu za głową. Próbuje przenieść piłkę w kierunku rąk, uważając, by nie upadła na podłogę. Po złapaniu piłki umieszcza ją ponownie między stopami i powtarza ćwiczenie.

- Ćwiczenie wyprostne. Dziecko podchodzi do ściany . Stoi przodem do niej w odległości małego kroku. Piłkę kładzie na podłodze przy ścianie. Kuca, łapie piłkę oburącz. Wolno podnosząc się, turla piłkę po ścianie. Prostuje się, cały czas turlając piłkę, aż do wyprostu rąk nad głowę i wspięcia na palce.

 - Ćwiczenie tułowia – skłony. Dziecko pozostają przy ścianie. Stoi tyłem do niej w lekkim rozkroku. Wykonując skłon tułowia w przód, dotyka piłką ściany między rozsuniętymi nogami. Następnie dotyka ściany nad głową.

 - Ćwiczenie z elementami równowagi „Przełóż piłkę”. Dziecko na hasło: Przełóż piłkę! podnosi raz jedną, raz drugą nogę i próbuje przełożyć pod nią piłkę.

- Ćwiczenie uspokajające. Dziecko maszeruje, wolno unosi piłkę, robiąc wdech nosem, i opuszcza ją, wydychając powietrze ustami.

**Dzieci starsze**

**Książka ,,Emocje” - ,,Obietnica Filipa”- str. 22-23, 24**