

**Wtorek 13.04.2021**

**Sen Trampolinka.**

**1. Słuchanie wiersza Bożeny Formy „Noc”.**

Noc przybyła, czas do łóżka,  
czeka kołdra i poduszka.  
Wszędzie wkoło ciemność wielka,  
nagle księżyc w okno zerka.  
Gwiazdy świecą wokół niego  
i mrugają do każdego.  
Noc przechadza się po niebie,  
może też odwiedzi ciebie.  
W darze pewnie ci przyniesie  
najpiękniejszy sen na świecie.

Pytania do tekstu:

Powiedz, jak wygląda noc? Co może zdarzyć się w nocy?

Opowiedz o swoich snach.

**2. Zabawa ruchowa „Dzień – noc”.**

Na hasło: „ Dzień” biegaj po pokoju, a na hasło: „Noc” połóż się na dywanie.

**3. Rozwiązywanie zagadek.**

Posłuchaj proszę zagadek i spróbuj podać poprawną odpowiedź.

Żółte, okrągłe, wysoko na niebie.

Wysyła promienie do mnie i do ciebie. (słońce)

Bywa kulisty, bywa jak rozek.

Pojawia się nocą w srebrzystym kolorze. (księżyc)

Rozsypane po niebie nocą,  
w złocistym kolorze do nas migocą. (gwiazdy)

**4. Otwórz książkę** na stronie 46, wykonaj ćw. 1 i 2,  
na stronie 47 ćw. 3 i 4.

**5. Obejrzyj filmik „Dzień, noc i pory roku”.**

<https://www.youtube.com/watch?v=ekY5oZDdQ4k>

#### **6. Ćwiczenia gimnastyczne.**

1. Zabawa o charakterze ożywiającym, aktywizująca duże grupy mięśni „Dobiegij do piłki”. Dziecko maszeruje po pokoju. Przechodząc obok wyznaczonego miejsca, odbiera piłkę. Następnie stoi na wyznaczonej linii. 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 3 razy.
2. Ćwiczenie mięśni brzucha. Dziecko leży tyłem, piłkę trzyma stopami. Ręce wyciąga z tyłu za głowę. Próbuje przenieść piłkę w kierunku rąk, uważając, by nie upadła na podłogę. Po złapaniu piłki umieszcza ją ponownie między stopami i powtarza ćwiczenie.
3. 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 podnosi się, turlając piłkę po ścianie. Prostuje się, cały czas turlając piłkę, aż do wyprostowania rąk nad głowę i wspięcia na palce.
4. Ćwiczenie tułowia – skłony. Dziecko pozostaje 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.
5. Ćwiczenie z elementami równowagi „Przełoż piłkę”. Na hasło: Przełoż piłkę! podnosi raz jedną, raz drugą nogę i próbuje przełożyć pod nią piłkę.
6. Ćwiczenie uspokajające. Dziecko maszeruje po pokoju. Wolno unosi piłkę, robiąc wdech nosem i opuszcza ją, wydychając powietrze ustami.