

**Wtorek - 23. 03. 2021 r.**

**Temat: Zabawy z głoską i literą *F***

**Dzień Dobry. Zapraszamy do pracy. Przesyłamy zadania na środę oraz zaległe z wtorku. Pamiętaj, że wszystkie zadania należy wykonywać według własnych możliwości. Jeśli poczujesz zmęczenie - koniecznie zrób sobie przerwę. Życzymy powodzenia!**

1. W poniedziałek w szkole poznaliśmy literę i głoskę *f*. Pamiętaj, że literę piszemy, a głoskę wymawiamy.. Przypomnij sobie w jaki sposób zapisuje się literę *f*, *F*. Pamiętaj o odpowiedniej kolejności. Skorzystaj z instrukcji : <https://www.youtube.com/watch?v=2fOC-Cd8qjY>
2. Wymień 3 słowa rozpoczynające się głoską *f*. Jeśli nie pamiętasz, to skorzystaj z podpowiedzi zawartych w powyższym filmiku.  
Wymień 3 słowa mające głoskę *f* w środku (np. agrafka, delfin, perfumy)  
Wymień 3 słowa kończące się głoską *f* (np. elf, kilof, sejf)
3. **Zabawa “Echo ruchowe”** - rodzic pokazuje dowolną sekwencję ruchów, zaczynając od trzech (np. podskok, przysiad, stanie na jednej nodze). Twoim zadaniem jest powtórzyć ruchy wykonując je w tej samej kolejności. Jeśli powtórzysz ruchy prawidłowo, rodzic utrudnia zadanie i pokazuje sekwencję składającą się z czterech i pięciu ruchów.

**Środa 24. 03. 2021 r.**

**Temat: Sport to zdrowie**

1. Wymień nazwy sportów przedstawionych na obrazkach:



Jakie inne sporty znasz? Wymień ich nazwy.

2. Przeczytaj sylaby:

<b>fa</b>	<b>fe</b>
<b>fi</b>	<b>fo</b>
<b>fy</b>	

3. **Wykonaj ćwiczenia relaksacyjne.** Przygotuj do nich klocek. Połóż się wygodnie na kocu lub dywanie. Wyciągnij nogi, ramiona ułóż wzdłuż tułowia, w taki sposób, aby się nie dotykały.
- zegnij lewe ramię tak, aby naprężyć biceps. Jesteś bardzo silna/y więc naprężaj go mocno. Czy czujesz jak bardzo napięte są Twoje mięśnie? Rozluźnij je.
  - teraz zegnij prawe ramię i zrób to samo.
  - weź w lewą dłoń klocek. Naciśnij jak możesz najmocniej, pięścią klocek. Zwróć uwagę jak napięte są teraz Twoje mięśnie. Teraz rozluźnij mięśnie. Jesteś znowu słaby. Czujesz ulgę bo mięśnie się rozluźniły
  - wykonaj to samo ćwiczenia z klockiem na prawą ręką
  - teraz chwilę odpocznij. Leż i oddychaj spokojnie i równo. Twoje ręce też teraz odpoczywają.
  - włóż klocek pod lewe kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie. Następnie Twoja noga słabnie, a mięśnie rozluźniają się. Wypuszczasz klocek.
  - wykonaj to samo ćwiczenie z prawą nogą.
  - a teraz sprawdź czy masz tyle siły, aby napęcznie powietrzem swój brzuch. Wciągnij powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon, mocno. Następnie wypuść powietrze i rozluźnij mięśnie. Poczujesz ulgę.
  - naciśnij głową na koc/dywan, na którym leżysz. Głowa jest bardzo silna. Naciskaj mocno, a następnie rozluźnij mięśnie - głowa już nie naciska na koc/dywan.

*Rodzicu! Poszczególne ćwiczenia powinny trwać bardzo krótko (od 10 do 15 sekund). Tyle samo powinny trwać przerwy między ćwiczeniami. Są to ćwiczenia według techniki relaksacji Jacobsona. Ich celem jest nauka napinania i rozluźniania mięśni. Celem ćwiczeń jest odpoczynek, poprawa jakości snu oraz łagodzenie stanów lękowych. Ćwiczenia polecane są również dla osób dorosłych.*

