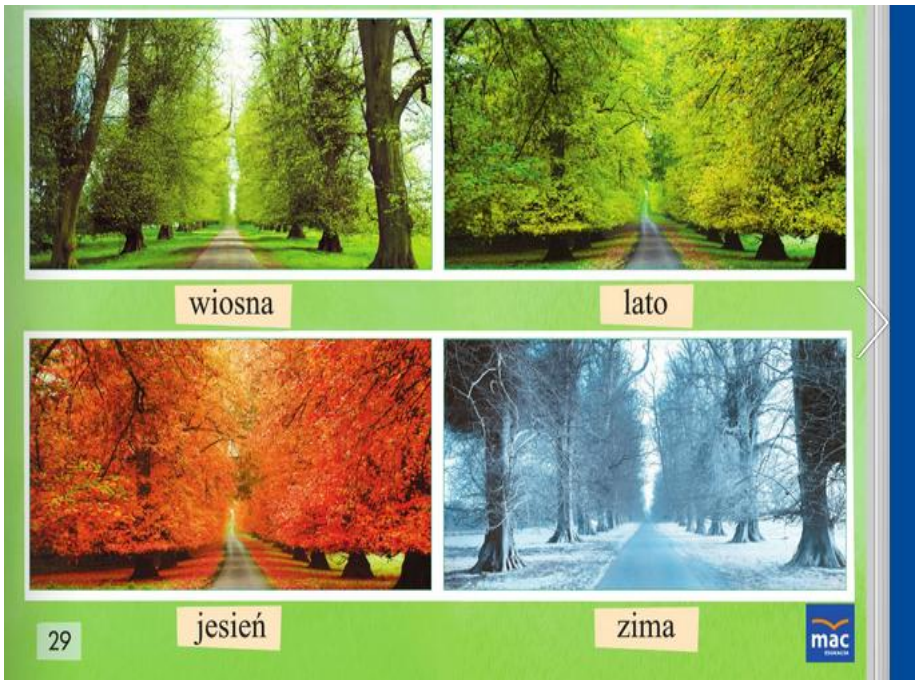
Czwartek,01.04.2021 r.

Dzień dobry. Zapraszamy do dzisiejszej aktywności. Pamiętaj, aby robić przerwy, jeśli poczujesz się zmęczony. Powodzenia!

Przypomnij sobie i odpowiedz: - Jaka jest teraz pora roku?(wiosna)



- Jaki jest miesiąc? Dzisiaj mamy pierwszy dzień nowego miesiąca.

KWIECIEŃ
Mnie obchodzi każdy kwiat!
Grzeję słońcem lepkie pąki.
Budzę wiosnę, budzę świat,
w przebiśniegów dzwonię dzwonki

- Jaki jest dzisiaj dzień tygodnia?(czwartek) - Jaki dzień tygodnia był wczoraj?(środa) - Jaki dzień tygodnia będzie jutro?(piątek)

Temat tygodnia: *CHCIAŁBYM BYĆ SPORTOWCEM*

Temat dnia: **Jak lubię czynnie odpoczywać.**

Przebieg dnia

I •Zabawa: *Zrób, co mówię.*

Rodzic ustawia krzesło na środku pokoju. Dziecko staje za oparciem krzesła i wykonuje polecenia rodzica, np.:

- *Stań przed krzesłem.*
- *Stań na krześle.*
- *Włóż dłoń pod krzesło.*
- *Stań z prawej strony krzesła.*
- *Stań z lewej strony krzesła.*

Dziecko wybiera małą zabawkę i ponownie staje za oparciem krzesła. Rodzic podaje kolejne polecenia, np.: – *Połóż zabawkę pod krzesłem.*
– *Połóż zabawkę z prawej strony krzesła.*
– *Połóż zabawkę na krześle.*
– *Połóż zabawkę za krzesłem.*

II 1. Sportowe ćwiczenia ruchowo -słuchowo-graficzne.

- **Rozmowa na temat wspólnego odpoczynku rodziców i dzieci.**

– Co robisz z rodzicami w wolne dni? – Czy wybieracie się gdzieś? Czym się wtedy poruszacie? – Jaki sposób odpoczynku podoba się wam najbardziej?

- **Ćwiczenia ruchowo-naśladowcze**

Jedziemy na rowerkach. Połóż się na dywanie. Pedałując, powtarzaj za rodzicem:

Na wycieczkę wyruszamy,
raz i dwa, raz i dwa.
Tata jedzie obok mamy,
z tyłu – nas ma.

- **Karta pracy, cz. 3, nr 68.**

– Posłuchaj tekstu. Rysuj po śladach torów. Potem, nie odrywając ręki od kartki, rysuj po śladach rysunków bloków.

– Pokaż ręką (jedną ręką, drugą ręką, obiema), jak przebiega górzysta droga.

– Rysuj po śladach górzystej drogi.

- **Karta pracy, cz. 3, nr 69**.

– Rysuj po śladach drzewa iglaste. Rysuj po śladach drogi między drzewami.

• Ćwiczenia dźwiękonaśladowcze. • Naśladuj głos barana i owcy. (Wyjaśnianie, że baran to samiec, a owca – to samica).

• Naśladowanie głosu pilnującego ich psa.

• Naśladowanie odgłosu dzwoneczków.

- **Ciąg dalszy ćwiczeń w karcie pracy, cz. 3, nr 69.**

• Rysuj po śladach drogi między owcami.

• Rysuj po śladach drogi do domu babci.

• **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 napełnić 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 technik 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.

2. Moja ulubiona forma czynnego wypoczynku .

•Zabawa Dokończ zdanie. Dziecko kolejno kończy zdanie nawiązujące do jego ulubionej formy ruchu: Najbardziej lubię poruszać się podczas...

• **Zabawa ruchowo-naśladowcza Poruszamy się.** Naśladuj jazdę na hulajnodze, rowerze, skakanie na skakance, pływanie, grę w piłkę.

• **Rozmowa na temat czynnego wypoczynku.** – Jak lubisz odpoczywać? – Czy zdrowo jest siedzieć cały dzień przed komputerem, czy – bawić się na podwórku? – Jakie zabawy ruchowe lubisz? – Czy zdrowo jest się poruszać? Dlaczego?

• **Karta pracy, cz. 3, nr 67.**

– Obejrzyj obrazek przedstawiający koła nałożone na siebie. Pokoloruj odpowiednio rysunki kół. – Dokończ rysować kwiatki według wzoru. Pokoloruj rysunki.

To już wszystko na dzisiaj. Mamy nadzieję, że zadania nie sprawiły Ci trudności.

Dla chętnych

• **Praca plastyczna- Moja ulubiona forma czynnego wypoczynku** .Kartki z bloku technicznego, kredki, nożyczki, klej, papier kolorowy. Staraj się połączyć rysunek z wycinanką.

Opowiedz o swojej formie czynnego odpoczynku, przedstawionego w pracy.

• Uporządkuj miejsc pracy.

Chętnie zobaczymy zdjęcie Twojej pracy.

Przygotowanie masy sensorycznej

Dziecko wlewa do miski odżywkę do włosów. Następnie do odżywki dodaje 12 łyżek mąki ziemniaczanej. Dziecko miesza masę i zagniata ją do momentu, aż masa przestanie przyklejać się do rąk. Masa powinna być aksamitna w dotyku. Dziecko może lepić dowolne formy przestrzenne z masy.