**Temat tygodnia: HOP DO GÓRY!**

**PIĄTEK**

**1.** **Ćwiczenie oddechowe**

**(numer obszarów z podstawy programowej IV.2)**

Możemy do tego ćwiczenia wykorzystać jedną stronę gazety lub wiatraczek. Zadaniem

dziecka jest trzymanie przed sobą gazety, wciągnięcie powietrza głęboko nosem

i wypuszczenie powietrza ustami. Jeśli ćwiczenie będzie dobrze wykonywane to gazeta

będzie się unosić.

**2. Zestaw zabaw ruchowych wg. pomysłu nauczyciela**

**(numer obszarów z podstawy programowej I.5, I.8, I.7 )**

**1.** Dziecko w pozycji leżącej na plecach na kocyku. Odpychając się stopami od podłoża, rozwozi do

domków (np. kolorowe kartoniki) przesyłki. Wydajemy polecenia np. „zawieź do żółtego domku

dwa misie”, „zawieź do czerwonego domku jedno kółko, a do zielonego domku dwa klocki”

**2.** Dziecko w pozycji leżącej na brzuchu. Rodzic rzuca piłkę, a dziecko unosząc ręce, głowę i barki,

łapie piłkę. Rzucając piłkę, staramy się aby tor ruchu był różny tzn. raz wyżej, raz niżej, w prawo,..

**3.** Dziecko w pozycji leżącej na brzuchu na kocyku, ręce i nogi wyprostowane. Wokół dziecka

rozkładamy kolorowe kartony np. z bloku. Podajemy dziecku wysoko nad głową kolorowy kartonik

lub obrazek. Dziecko obracając się wokół własnej osi szuka dużego kartonu w takim samym

kolorze np. żółty do żółtego lub obrazek z żółtą cytryną na żółty karton.

**4.** Dziecko w pozycji siedzącej/ stojącej/ w klęku na niestabilnej powierzchni np. dmuchany

materac, duża piłka. W ręku trzyma np. rolkę po ręczniku papierowym. Rodzic wydaje polecenia, a

dziecko przekłada „lunetę” do wskazanej ręki i oka np. weź lunetę do prawej ręki i przyłóż do

lewego oka… . Zachęcamy dziecko do mówienia co widzi przez lunetę.

**5.** Dziecko stoi na niestabilnej powierzchni np. dmuchany materac, „jasiek”, w ręku trzyma miskę.

Rodzic rzuca kulki zrobione ze skarpetek (kolorowe skarpetki). Dziecko musi złapać kulki do

miski, a następnie odszukać pary skarpetek.

Inna wersja zabawy- odbijanie skarpetkowych kulek piankową pałką, rakietką, ręką.

**3. Doświadczenie „Tęcza”**

**(numer obszarów z podstawy programowej IV.1 )**

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

**DLA CHĘTNYCH KARTY PRACY: „Znajdź różnice”, „Kostka gimnastyczna”**

**POWODZENIA**