

**Data: 17.04.2020r.**  
**Temat: ZDROWA WODA**

Do dzisiejszych ćwiczeń gimnastycznych potrzebna Ci będzie plastikowa butelka po wodzie lub innym napoju.



1. **Ćwiczymy z butelką.**
  - Stań w rozkroku- przekładaj plastikową butelkę z ręki do ręki, pod kolanem, z przodu, za plecami.
  - W tej samej pozycji unieś trzymaną oburącz butelkę ku górze, wykonaj skłon w przód, tak by butelką dotknąć podłogi i powróć do pozycji stojącej. Powtórz ćwiczenie kilka razy.
  - Połóż się na plecach. Ręce z butelką połóż za głową. Wykonaj skłon do przodu tak by butelkę przełożyć za stopy.
2. **Przysiady.** W pozycji stojącej postaw przed sobą butelkę i zrób 10 przysiadów w taki sposób, aby przy każdym przysiadzie dotknąć palcami butelki.
3. **Skaczemy.** Połóż butelkę na podłodze i spróbuj wykonać kilka skoków obunóż przez butelkę. Jeśli ci się udało, spróbuj teraz zrobić to samo na jednej nodze.
4. **Zagraj na swojej butelce.** Zademonstruj niekonwencjonalny sposób gry na butelce. Może to być stukanie, drapanie itp.  
Wystukaj na butelce jakiś rytm, poproś kogoś bliskiego, aby spróbował go powtórzyć.  
A później zamiana ról 😊.
5. **Zabawa w kręgle.** Jeśli masz więcej plastikowych butelek ustaw je w pewnej odległości od siebie- to będą kręgle. W wyznaczonym miejscu spróbuj piłką (lub maskotką) przewrócić jak najwięcej butelek. Zagraj w kręgle z rodzeństwem lub rodzicami 😊
6. Po zakończonych ćwiczeniach koniecznie **NAPIJ SIĘ WODY** 😊

## ZASTANÓW SIĘ

- ✓ Co można „zamknąć w butelce?” (*mleko, wodę, perfumy, list itp.*)
- ✓ W co można „zmienić butelkę”, do czego można ją wykorzystać? (*w wazon, instrument*)

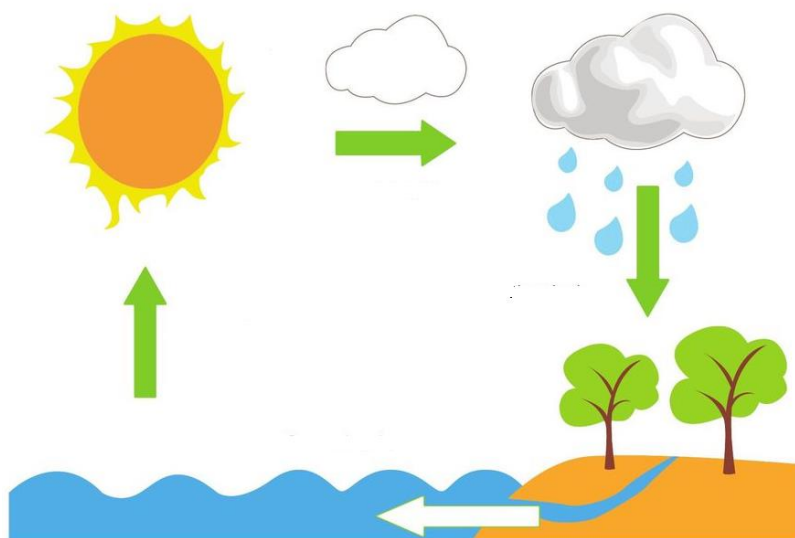
OBEJRZYJ UWAGAŃNIE FILMIK O KRAŻENIU WODY W PRZYRODZIE.



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

## KRAŻENIE WODY W PRZYRODZIE

- Co się dzieje z wodą z jeziora, kiedy świeci słońce i ogrzewa ją?
- Co dzieje się później z wodą w chmurach?
- Pod jaką postacią może spadać woda z chmur na ziemię?



Pokoloruj obrazek według wzoru. Dorysuj strzałki w odpowiednim miejscu

