
Data: 08.04.2020r.

Temat: GIMNASTYKA Z PLUSZAKIEM

1. Teraz moi drodzy czas na **GIMNASTYKĘ**. Weź swoją ulubioną **maskotkę**. Zaproś do ćwiczeń kogoś z rodziny 😊.

1. **Co ma mój pluszaczek?** Dzieci z maskotkami w ręce poruszają się po pokoju. Rodzic wypowiada hasło-cechę zabawki. Jeśli dziecko ma pluszaka, który posiada daną cechę, dziecko staje na baczność, jeśli nie-kuca. Przykładowe hasła: *jest brązowy, ma cztery nogi, ma uszy, ma ogon.*



2. **Huśtawka dla pluszaka**- dziecko stoi w lekkim rozkroku.

Trzymając zabawkę oburącz, wykonują skłon w przód, opuszczając ją jak najdalej w tył (pomiędzy nogami). Wykonują wyprost z uniesieniem pluszaka do góry i skłon w tył. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

3. **Chodź ze mną misiu**- dziecko kładzie zabawkę na dywanie przed sobą i przyjmuje pozycję na czworakach. Idąc w przód, popychają swoje zabawki nosami.

4. **Z dołu do góry**- dzieci wstają, zabawki zostają na podłodze. Dziecko staje przed swoim pluszakiem na jednej nodze i próbuje schylić się do niego i podnieść ręką z dywanu starając się nie podpierać drugą nogą. Po podniesieniu zabawki następuje zmiana nogi.

5. **Odpoczywam**- dziecko kładzie się na plecach na dywanie. Zabawka leży na jego brzuchu. Dziecko oddycha spokojnie, i tak głęboko, aby pluszaki podnosiły się i opadały.

Na koniec zrób wiosenną **GIMNASTYKĘ BUZI I JĘZYKA**. Otwórz proszę poniższy link. Następnie zakręć ruletką wciskając przycisk „zakręć”, a później wykonaj ćwiczenie, które wskaże strzałka. Po wykonaniu ćwiczenia wciśnij przycisk „usuń”, aby rozpocząć nowe ćwiczenie. Powodzenia 😊



<https://wordwall.net/pl/resource/995123/gimnastyka-buzi-i-j%C4%99zyka>

OWIECZKA- praca plastyczna

BĘDZIE CI POTRZEBNE:

- ✓ KLEJ
- ✓ NOŻYCY
- ✓ WIECZKO OD SŁOIKA (lub inny przedmiot, z którego możesz odrysować koło)
- ✓ KOREK OD PLASTIKOWEJ BUTELKI
- ✓ BIAŁA KARTKA PAPIERU
- ✓ PAPIER RÓŻOWY LUB KREMOWY (jeśli nie masz pokolorujesz koła na taki właśnie kolor kredkami),
- ✓ ZIELONY PAPIER KOŁOROWY (lub zielona kredka)
- ✓ BRĄZOWY LUB CZARNY PAPIER (lub brązowa, czarna kredka- pokolorujesz nią koła)
- ✓ CZARNY PISAK lub CZARNA KREDKA
- ✓ KARTKA PAPIERU KOŁOROWEGO W DOWOLNYM KOLORZE, na którą przykleisz owieczkę

Sposób wykonania:

Na białym papierze obrysuj 6 kół np. z wieczka od słoika, 2 kółka z mniejszego wieczka na papierze różowym lub kremowym (lub białym, tylko je pokoloruj w odpowiedni sposób). Następnie obrysuj 2 kółka z korka od butelki plastikowej w kolorze białym(oczy) i takie same 2 kółka w kolorze czarnym lub brązowym (nogi).

Na kolorowym papierze przyklej 6 wyciętych kół obok siebie, mogą na siebie zachodzić. Z jednej strony owieczki, przyklej jedno koło z różowego papieru, drugie złoż na połowę i przyklej na nim. Dwa mniejsze koła przyklej po bokach różowego koła, aby tworzyły oczy owieczki. Czarną kredką narysuj oczy owieczki. Kółka z czarnego lub brązowego papieru złoż na połowę i przyklej pod owieczką-to będą jej nogi. Możesz wyciąć z zielonego papieru trawę, po której chodzi owieczka lub ją narysować Już owieczka gotowa. Powodzenia 😊.

