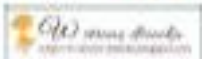


Powroty ptaków – materiały na 01.04.2020

Jaskółka robi kółka

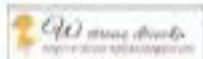
1. Na początek trochę się poruszamy. Będziemy naśladować zwierzęta. Wykonuj zadania przedstawione na kartach ruchowych.

Machaj skrzydłami
jak



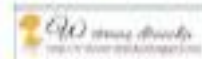
PTAK

Pełzaj jak



WĄŻ

Stąpaj mocno jak



SŁOŃ

Stań nieruchomo jak



MYSZKA

*Kiwaj się na boki
jak*



PINGWIN

Rozciągnij się jak



ROZGWIAZDA

2. „Gdzie leży jaskółka?” – ćwiczenie orientacji w przestrzeni.

Wytnij jaskółkę, która jest w załączniku (albo narysuj na kartce jaskółkę i wytnij rysunek),
Usiądź na dywanie i połóż przed sobą kartkę papieru A4 i wyciętą jaskółkę. Następnie wykonaj ćwiczenia

- Połóż jaskółkę na środku kartki
- połóż jaskółkę na górze kartki
- połóż jaskółkę na dole kartki
- połóż jaskółkę w prawym górnym rogu kartki
- połóż jaskółkę w lewym dolnym rogu kartki
- połóż jaskółkę w lewym górnym rogu kartki
- połóż jaskółkę w prawym dolnym rogu kartki

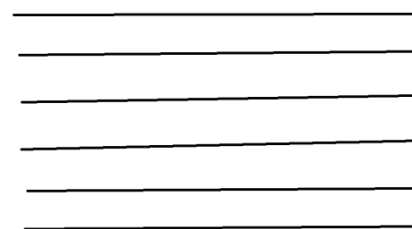


3. Gdzie siedzi jaskółka?

Wytnij jaskółki z załącznika, albo kółka z papieru. Będą Ci potrzebne do wykonania zadania. Weź kartkę A4 i narysuj na niej 6 linii

Wykonuj zadania według instrukcji:

- policz wszystkie wycięte jaskółki
- podziel jaskółki na 2 równe zbiory układając je z prawej i lewej strony kartki.
- policz ile jaskółek jest w każdym zbiorze i 6 jaskółek odłóż na bok
- Linie na naszej kartce w zabawie są drutami, na których siadają jaskółki
- na pierwszym drucie połóż 1 jaskółkę, a na czwartym 4
- ułóż zadanie do rysunku (Na pierwszym drucie siedziała 1 jaskółka, a na czwartym 4. Ile jaskółek siedziało na drutach?)
- na trzecim drucie połóż 3 jaskółki, a na szóstym 2
- ułóż zadanie do rysunku (Na trzecim drucie siedziały 3 jaskółki, a na szóstym 2. Ile jaskółek siedziało na drutach?)
- korzystając ze wszystkich jaskółek ułóż dowolną ich ilość na każdym drucie.
- powiedz ile jaskółek siedzi na każdym twoim drucie



Wytnij jaskółki. Wykorzystaj je do zabaw matematycznych z nauczycielem.



4. Zabawy ruchowe i ćwiczenia gimnastyczne

I. „Robimy porządki” – rodzic rozkłada na podłodze kartki papieru. Dziecko biega w dowolnym kierunku przy muzyce omijając bałagan (kartki papieru). Na przerwę w muzyce chwyta w dłonie kartki i odkłada w wyznaczone miejsce(np. kosz na śmieci)

II. Stań tak, żebyś miał dużo miejsca wokół siebie. Każde ćwiczenie powtarzamy 3 razy:

- ręce w górę, wznies w przód prawą nogę lekko nad podłogę, wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund,
- ręce w górę, wznies w przód lewą nogę lekko nad podłogę, wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund
- ręce w bok, wznies prawą nogę w bok lekko nad podłogę, wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund
- ręce w bok, wznies lewą nogę w bok lekko nad podłogę, wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund
- ręce w bok, wznies prawą nogę w przód, podskocz 5 razy na lewej nodze, zmień nogę ćwiczącą
- pozycja rozkrok ramiona w bok,

Ruch: na 1 – podskokiem złącz nogi i opuść ramiona w dół,

na 2 – podskokiem zrób rozkrok i podnieś ramiona w bok,

- pozycja wykrok prawą nogą w przód, ramiona w bok

Ruch: na 1 – podskokiem zmień nogę wykroczną czyli lewa noga w przód ramiona pozostają bez zmian

na 2 – podskokiem zmień nogę wykroczną czyli prawa noga w przód ramiona pozostają bez zmian

- podskokiem obróć się wokół własnej osi o 180 stopni, obracamy się raz przez prawe ramię raz przez lewe ramię.

III. Ćwiczenie oddechowe:

Dziecko w leżeniu na plecach kładzie dłonie na brzuszek.

Wdech – rączki na brzuchu zostają uniesione w górę,

wydech – rączki na brzuchu opadają w dół.

4. Teraz usiądź wygodnie i posłuchamy śpiewu wiosennych ptaków.

<https://www.youtube.com/watch?v=W5ACbMU15R4>

Podobały Ci się?

5. Na koniec wykonaj proszę karty pracy

Do zobaczenia jutro 😊