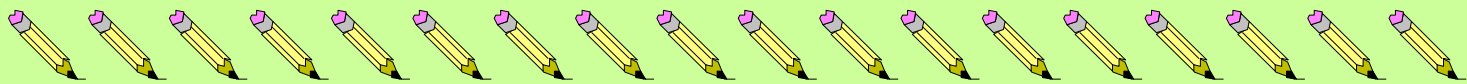
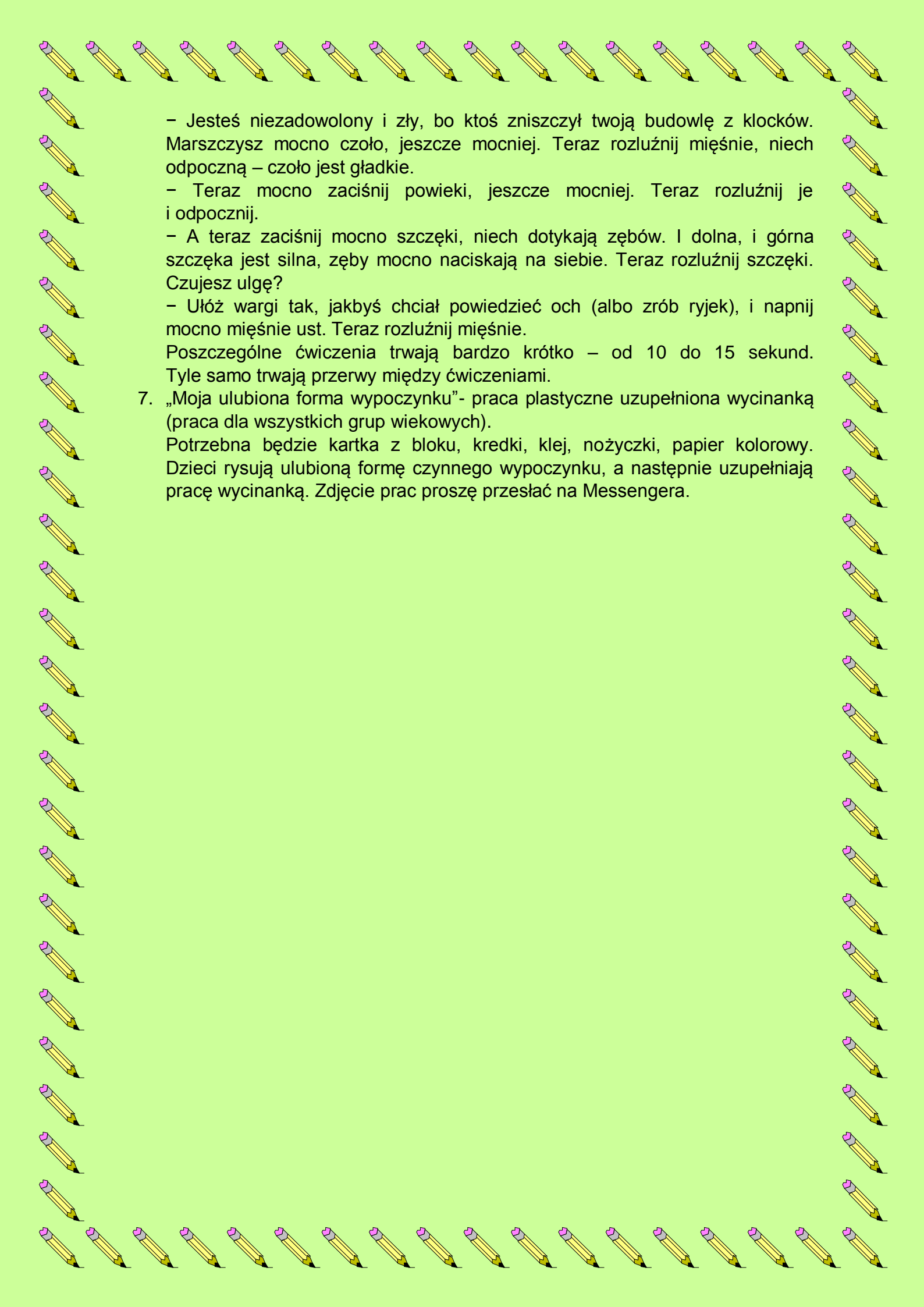


07.04.2021

**„Jak lubię czynnie odpoczywać” – dzieci 5- i 6-letnie**

1. Spróbujcie zilustrować za pomocą gestów, w jaki sposób spędzacie czas wolny ze swoimi rodzicami.
  2. Ćwiczenie ruchowo-naśladowcze „Jedziemy na rowerku” (ćwiczenie dla wszystkich grup wiekowych).  
Dzieci kładą się na dywanicie i udają jazdę na rowerze, z górki i pod górkę.
  3. Karta pracy cz.3, str. 68  
Posłuchajcie tekstu. Rysujcie po śladach torów. Potem, nie odrywając ręki od kartki, rysujcie po śladach rysunków bloków.
    - Pokażcie ręką (jedną ręką, drugą ręką, obiema), jak przebiega górzysta droga.
    - Rysujcie po śladach górzystej drogi.
  4. Karta pracy, cz. 3, nr 69.
    - Rysujcie po śladach drzewa iglaste. Rysujcie po śladach drogi między drzewami.
    - Ćwiczenia dźwiękonaśladowcze.
    - Naśladowanie głosów baranów i owiec. (Wyjaśnianie, że baran to samiec, a owca – to samica).
    - Naśladowanie głosu pilnującego ich psa.
    - Naśladowanie odgłosu dzwoneczków.
  5. Ciąg dalszy ćwiczeń w karcie pracy, cz. 3, nr 69.
    - Rysowanie po śladach drogi między owcami.
    - Rysowanie po śladach drogi do domu babci
  6. Ćwiczenia relaksacyjne „Odpoczynek u babci” (ćwiczenie dla wszystkich grup wiekowych).  
Dzieci leżą wygodnie na kocykach lub na dywanicie, nogi mają wyciągnięte, ramiona ułożone wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały.
    - Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps. Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno. Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie?
    - Wykonaj to samo ćwiczenie lewą ręką.
    - Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki klocek (z plastiku lub gumową piłeczkę) położony po twojej prawej stronie. Jeśli jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. Teraz rozluźnij mięśnie. Jesteś znowu słaby. Nie naciskaj już. Czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły. Wykonaj to samo ćwiczenie z pięścią lewej ręki.
    - Teraz chwilę odpocznij – leż i oddychaj spokojnie, równo. Twoje ręce odpoczywają.
    - Teraz silna będzie twoja prawa noga. Włóż klocek (lub piłeczkę) pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie. Teraz twoja noga słabnie – rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek. (Wykonaj to samo ćwiczenie lewą nogą).
    - A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, żeby napęczyć powietrzem swój brzuch. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon, mocno. Teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie – poczujesz ulgę.
- 



- Jesteś niezadowolony i zły, bo ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną – czoło jest gładkie.

- Teraz mocno zaciśnij powieki, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij je i odpocznij.

- A teraz zaciśnij mocno szczęki, niech dotykają zębów. I dolna, i górna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. Teraz rozluźnij szczęki. Czujesz ulgę?

- Ułóż wargi tak, jakbyś chciał powiedzieć och (albo zrób ryjek), i napnij mocno mięśnie ust. Teraz rozluźnij mięśnie.

Poszczególne ćwiczenia trwają bardzo krótko – od 10 do 15 sekund. Tyle samo trwają przerwy między ćwiczeniami.

7. „Moja ulubiona forma wypoczynku”- praca plastyczne uzupełniona wycinanką (praca dla wszystkich grup wiekowych).

Potrzebna będzie kartka z bloku, kredki, klej, nożyczki, papier kolorowy. Dzieci rysują ulubioną formę czynnego wypoczynku, a następnie uzupełniają pracę wycinanką. Zdjęcie prac proszę przesłać na Messengera.