

Aktywność ruchowa

Jesteśmy samodzielni- spróbujcie sami przebrać się do stroju sportowego , aby przygotować się do ćwiczeń. POWODZENIA!

„Zwiedzamy Warszawę”- zestaw ćwiczeń gimnastycznych

Do wykonania ćwiczeń potrzebne będą: kocyk, krzesło, niska półka (podnózek), pojemnik z kaszą i ryżem.

1.”Jedziemy metrem”- ćwiczenia mięśni grzbietu: dziecko kładzie się na kocyku i wykonuje ślizg między krzesłami naśladując jadące pod ziemią metro (5x)

2.”Wychodzimy na plac widokowy Pałacu Kultury i Nauki” – ćwiczenia dużych grup mięśniowych: dziecko staje przodem do niskiej półki (może być step, podnózek, wyższy schód), wchodzi i schodzi jak największą ilość razy (około 2 min)

3. „Zwiedzamy lotnisko im. Chopina”- ćwiczenia dużych grup mięśniowych: dziecko naśladuje startujące i lądujące na lotnisku samoloty, leży przodem stopy złączone, ręce zgięte w łokciach, broda oparta na dłoniach. Na hasło: samoloty przygotujcie się do startu – wstaje i biega naśladując lot samolotu. Na hasło: samoloty kołują i podchodzą do lądowania dziecko obraca się, kładzie przodem, opiera brodę na dłoniach. (3x)

4. „Zwiedzamy Starówkę”- ćwiczenia stóp „Kocie łby”. Na hasło „chodzimy po kocich łbach”-dziecko wchodzi do pojemników z kaszą i ryżem, następnie wychodzi i chodzi dalej na palcach (5x)

5. „Kataryniarz”- wzmocnienie mięśni grzbietu i karku: dziecko w leżeniu przodem unosi ręce nad podłogą i robi „młynek” naśladując kataryniarza wprowadzającego w ruch swoją katarynkę, ćwiczenie powtarzamy kilka razy

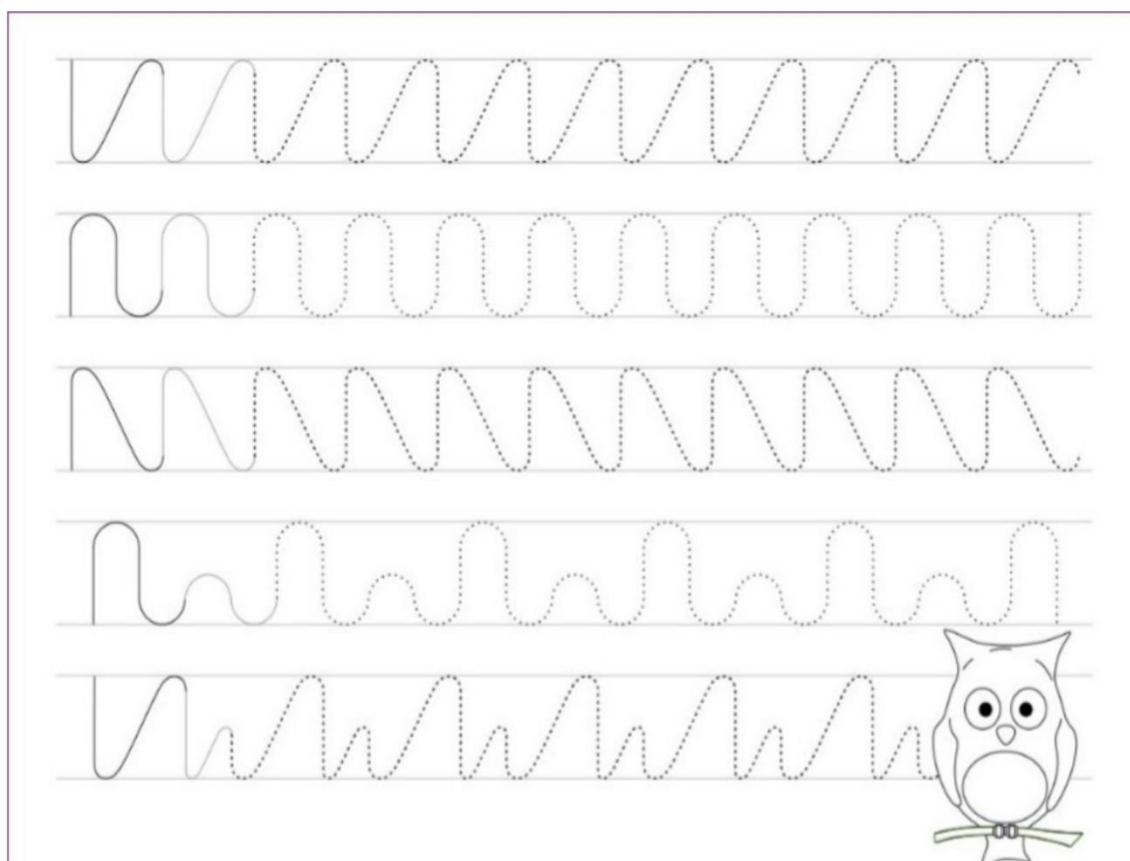
6. „Zwiedzamy warszawskie ZOO -Rybki w akwarium”: dziecko w leżeniu przodem na kocyku, nogi wyprostowane, ręce ugięte w łokciach i oparte- na hasło: rybki pływają-odpycha się dłońmi od podłogi wykonując ślizgi w różnych kierunkach

7. „Zwiedzamy warszawskie ZOO- „Pająk”: dziecko w siadzie ugiętym z rękami opartymi o podłogę, na hasło: idzie pająk, porusza się po pokoju w

podporze tyłem (2 min)

8.Czas wracać (ćwiczenia oddechowe): dziecko maszeruje po pokoju we wspięciu na palcach, podczas 4 kroków wykonuje wdech nosem, z przeniesieniem wyprostowanych rąk w górę, w trakcie kolejnych 6 kroków opuszcza ręce wydychając powietrze ustami.

Po skończonych ćwiczeniach poproście dziecko by wymieniło nazwy miejsc w Warszawie, które odwiedziło i zapamiętało. Można powtórzyć ćwiczenia, które się najbardziej spodobają.



Wykonaj szlaczki

Odszukaj poniższe wyrazy i zakoloruj je. Mogą być one ukryte pionowo lub poziomo. Powodzenia!

POLSKA, FLAGA, GODŁO, WARSZAWA, ORZEŁ, POLAK

W	E	B	O	J	L	K	I	U	G
G	W	A	R	S	Z	A	W	A	H
F	O	B	Z	D	S	C	N	M	I
N	L	T	E	L	F	G	R	U	K
B	K	G	Ł	I	L	N	E	Y	L
I	N	U	F	K	A	J	S	M	P
R	J	O	Z	R	G	O	D	Ł	O
P	O	L	S	K	A	Y	R	P	L
A	S	D	B	S	M	L	Z	O	A
W	Y	L	J	K	L	M	C	I	K

Obejrzyj zdjęcie. Przeczytaj z nauczycielem podpis. Podaj nazwę stolicy. Postuchaj nazw najciekawszych miejsc w Warszawie według Olka.



zamek



ulica



pałac



metro

Odszukaj na dużym zdjęciu fragmenty umieszczone na dole karty. Narysuj w białych kołach kropki – numery tych fragmentów.



Dorysuj kwiaty tak, żeby w każdym kolejnym wazonie było ich o 1 więcej. Pokoloruj rysunki wazonów i kwiatów.



Słuchaj i rysuj. Odpowiedz na pytanie.

Tata kupił cztery pączki. Potem, po namyśle, kupił jeszcze dwa pączki.

Ile pączków kupił tata?