

„Prawda czy fałsz”

Na jednej kartce narysujcie buzię uśmiechniętą, a na drugiej smutną. Jeżeli zdanie jest prawdziwe pokazujemy buzię uśmiechniętą. Jeżeli zdanie jest fałszywe pokazujemy buzię smutną.

1. Przez Warszawę przepływa Wisła.
2. Herbem Warszawy jest złota rybka.
3. Syrenka Warszawska trzyma tarczę i miecz.
4. W Warszawie jest Wawel.
5. W Warszawie jest Zamek Królewski.
6. Warszawa jest stolicą Polski.
7. Warszawa leży nad rzeką Odrą

„Gimnastyka z Mamą i Tatą”

- Stańcie z mamą lub tatą naprzeciwko siebie. Zaczynajcie od ruchowego przywitania na różne sposoby: podajcie sobie ręce, obejmijcie się, ukłońcie się, dotknijcie się czołem, dotknijcie się nosem.
- Usiądźcie i pobawcie się w lustro. Wykonuj dowolne ruchy i gesty, a rodzic niech Cię naśladuje. Po chwili zmieńcie role.
- Teraz zmień się w naleśnika. Połóż się na podłodze i wyciągnij ręce prosto za głowę. Rodzic powinien klęknąć przy dziecku i próbować lekko przetoczyć dziecko na brzuch. Po chwili następuje zamiana ról.
- Teraz mama lub tata zmienia się w konika. Rodzic przyjmuje pozycję na czworakach, a dziecko kładzie mu się na plecach, chwytając rękoma za szyję. Rodzic może się delikatnie bujać na boki.
- Teraz będziecie skałami. Usiądźcie w siadzie skulnym plecami do siebie i przepychajcie się.
- Kolejne ćwiczenie to paczka. Skul się na podłodze jak najmocniej potrafisz. Mama lub tata będą musieli Cię „rozpakować”. Kiedy im się to uda, zamieńcie się rolami.
- Teraz rodzic stworzy kołyskę dla dziecka. Niech rodzic siądzie w siadzie rozkrocznym, a Ty usiądź przed nim tyłem. Rodzic obejmuje dłońmi dziecko i wspólnie kołyszą się na boki.
- Połóżcie się na plecach i złączcie swoje stopy. Spróbujcie kreślić wspólnie kółka w powietrzu, naśladując jazdę na rowerze.
- Na koniec masażyk relaksacyjny. Usiądź w siadzie skrzyżnym, rodzic niech siądzie za Tobą i zrobi Ci masażyk według tego wierszyka:

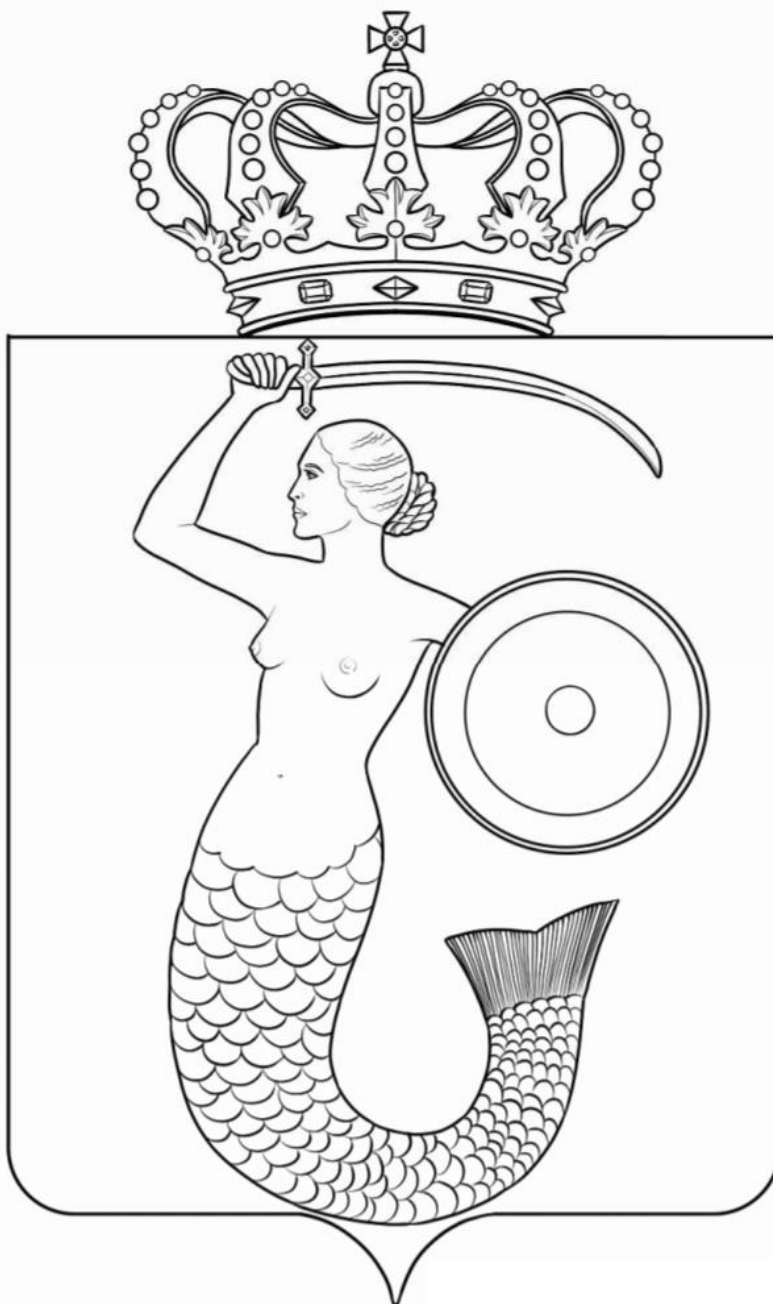
Idzie pani: tup, tup, tup (stukamy plecy dziecka opuszkami palców),
dziadek z laską: stuk, stuk, stuk (stukamy w plecy zgiętym palcem),
skacze dziecko: hop, hop, hop (opieramy dłoń na przemian to na przegubie i na palcach)
żaba robi długi skok (dotykamy pleców i głowy dziecka).
Wieje wietrzyk: fiu, fiu, fiu (dmuchamy w jedno i w drugie ucho dziecka),
kropi deszcz: puk, puk, puk (stukamy w plecy dziecka wszystkimi palcami),
deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup (klepiemy plecki dziecka dłońmi złożonymi w miseczki),
a grad w szyby łup, łup, łup (stukamy dłońmi zwiniętymi w pięści).

Świeci słonko (palcem wykonujemy na plecach koliste ruchy),
wieje wietrzyk (dmuchamy we włosy dziecka),
pada deszczyk (znowu stukamy opuszkami palców).
Czujesz dreszczyk? (leciutko szczypiemy w kark)

Oczywiście Ty także zrób masażyk mamie lub tacie. Mam nadzieję, że dzisiejsza wspólna gimnastyka Wam się podobała.



Pokoloruj szablon herbu Warszawy według wzoru.



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



zamek



ulica



pałac



metro

