Jak się macie kochane starszaki?

Witam Was w ten wtorkowy poranek!

Bardzo się cieszę, że jesteście pracowici, a co najważniejsze wytrwali w Waszej pracy.

Dzisiaj na rozgrzewkę zapraszam do wiosennych ćwiczeń gimnastycznych

**1**. „Kwiaty na łące” –Dzieci w siadzie skrzyżnym, ręce mają na kolanach, głowa nisko pochylona.

Na hasło: Kwiaty otwierają się na słońcu – wyprost z uniesieniem ramion w górę. Na: Kwiaty zamykają się wieczorem – powrót do poprzedniej pozycji.

**2.** „Myszki wyszły z norki” –Dzieci – myszki, chodzą na czworakach, zatrzymują się w przysiadzie – myszka myje pyszczek – pocieranie rękami policzków.

**3.** „Lecą motyle” –Lekki bieg z jednoczesnym poruszaniem rozłożonych szeroko ramion – w górę i w dół. Odpoczynek w przysiadzie – motyl usiadł na kwiatku i złożył skrzydła.

**4.** „Krety” – zabawa z elementem pełzania. Przysiad podparty, przejście do leżenia na brzuchu. Poruszanie się poprzez odpychanie rękami i nogami od podłogi. Zwracamy uwagę, aby dzieci nie układały rąk pod klatką piersiową

**5.** „Wąchamy kwiaty” –. Dzieci chodzą swobodnie. Co jakiś czas pochylają się i naśladują wąchanie kwiatów.

**6.** „Lecą ptaki” – Bieg w różnych kierunkach, ręce ułożone w skrzydełka. Zatrzymanie się w przysiadzie – ptaki dziobią ziarenka.

**7.** „Gąsienica” –Chód z naprzemiennym poruszaniem palcami stóp. Palce stóp podkurczają się i prostują.

**8.** „Liski wyszły z nory” –Dzieci chodzą na czworakach w różnych kierunkach. Zatrzymują się – lisek zranił się w łapkę, i idą dalej na trzech kończynach, jedną mają uniesioną lekko w górę. Po chwili chodzenia na trzech kończynach powrót do czworakowania.

**9**. „Wygrzewamy się na słońcu” – Swobodne leżenie na podłodze, na boku, na plecach. Przekładanie się i przyjmowanie innej pozycji.

**10.** „Po wysokiej trawie” – marsz z wysokim unoszeniem kolan.

**Zachęcam do wspólnych rodzinnych ćwiczeń!!!**

 Teraz chwila wytchnienia.

 Pomyślcie, kogo spotkałyście dzisiaj podczas porannej wędrówki po łące?

 ( podczas ćwiczeń gimnastycznych?)……

* Kogo oprócz wymienionych gości łąkowych możemy jeszcze spotkać?
* Jak wygląda łąka wiosną?
* Jakie kwiaty spotykamy na łące?

**Teraz otwórzcie KARTY PRACY na str. 44 i 45.**

Przyjrzyjcie się uważnie i odpowiedzcie na zamieszczone tam pytania.

Wykonajcie polecenia.

Postarajcie się odpowiedzieć całymi zdaniami.

Aby sobie utrwalić wiadomości o łące obejrzyjcie krótki film:

 <https://www.youtube.com/watch?v=LKLf5EN1Ff>

Potem wykonajcie zadania:



Jeżeli macie ochotę na więcej zabaw , gier i piosenek, wejdźcie na stronę :

<https://panimonia.pl/2020/05/04/majowa-laka-karty-pracy-gry-film-piosenka/>

Życzę miłej zabawy. Do zobaczenia jutro!:)

