**Piąte 26 czerwca**

**ZABAWA RUCHOWA**  **Zabawa ruchowa "Krasnoludki"**

[**https://www.youtube.com/watch?v=piZ27BZdL\_s&list=PL2YRXvY-taXnKTAhSaXzowhzmnjzGgxrL**](https://www.youtube.com/watch?v=piZ27BZdL_s&list=PL2YRXvY-taXnKTAhSaXzowhzmnjzGgxrL)

**AKTYWNOŚĆ JĘZYKOWA**

**Jedziemy na wakacje”Cz. Janczarski rozmowa z dziećmi gdzie można jechać na wakacje? Co można robić nad jeziore? W górach? Nad morze,?**

***,,*Jedziemy na wakacje”**Cz. Janczarski

Jedziemy na wakacje

do lasu, nad wodę.

Prosimy ciebie, słonko

o piękną pogodę.

Jedziemy na wakacje

nad morze, na plażę.

Kolorowe muszelki

przynieś, falo, w darze.

Jedziemy na wakacje

w te góry wysokie.

Nie chowajcie się, szczyty,

za mgłą, za obłokiem.

Jedziemy na wakacje

Na Mazury? Może!

Wyjrzyj z krzaków, prawdziwku,

czekaj na nas w borze!

**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

**" Gimnastyka z szarfami"-** ćwiczenie tułowia, ćwiczenie wyprostne, ćwiczenie mięśni brzucha, ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie czołowej , ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie strzałkowej ,zabawa orientacyjno – porządkowa

**I CZĘŚĆ WSTĘPNA**

1. Marsz po obwodzie koła w rytm bębenka/ wyklaskiwania

2. „Poznaj swój kolor” - zabawa orientacyjno – porządkowa. Dziecko biega po pokoju. Po podniesieniu przez rodzica czerwonej kartki/ klocka dziecko staje nieruchomo, Po podniesieniu kartki/ klocka żółtej, kuca na dywanie. To samo jeszcze raz ze zmianą poleceń.  
  
**II CZĘŚĆ GŁÓWNA**

3. Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie strzałkowej – skłony w przód. Marsz po obwodzie koła. Siad skrzyżny, ręce na kolanach, szarfa/ apaszka przed dzieckiem. Skłon w przód, dotknięcie czołem szarfy, wyprost i skłon w tył.

4. Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie czołowej – skłony boczne. Siad klęczny ( na piętach). Chwyt szarfy za końce, wzniesienie jej w górę i skłony tułowia w lewo, w prawo. Po kilku skłonach szarfę położyć na podłodze.

5. Ćwiczenie mięśni brzucha. W leżeniu tyłem przeniesienie nóg z włożoną między stopy szarfą za głowę. Powrót do leżenia.

6. „Drabina” – ćwiczenie z elem. równowagi. Rodzic układa z szarf/apaszek kijków drabinki. Dziecko kolejno przechodzi między szczebelkami na palcach, ręce w bok. Utrudnienie - chód w tył.

7. „Powożenie kucykami” – zabawa bieżna. Dziecko maszerując po obwodzie koła dobiera rodzica do pary. Osoba z przodu to kucyk- osoba z tyłu to woźnica. Z tyłu staje woźnica, chwyta prawą i lewą ręką za lejce Pojazdy jeżdżą w różne strony. Następuje zmiana ról.

8. Ćwiczenie tułowia – skrętoskłony. Dziecko stoi i wykonuje skłon do przodu, wyprost i skręt w lewo (prawo).  
9. Ćwiczenie wyprostne. Przysiad, wyprost, wznos ramion w górę, wspięcie na palce.

10. Skoki przez szarfę. Szarfy ułożone we wstążeczkę. Przeskok przodem i tyłem w przysiadzie.

11. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Leżenie na brzuchu. Szarfy przed dzieckiem, ręce położone na szarfie. Odrywanie rąk od podłoża i powrót do pozycji wyjściowej.

**III CZĘŚĆ KOŃCOWA**

12. Ćwiczenie stóp – podnoszenie szarfy stopami prawej i lewej nogi, odsuwanie szarfy nogami.

13. Marsz w kole na palcach, piętach, śpiew znanej piosenki.

14. Zwijanie szarfy w rulon i ułożenie we właściwym miejscu