**Poniedziałek 15 czerwca**

**ZABAWA RUCHOWA**  **Zabawa poranna - DJ Miki-Ręce do góry-sł.Gosia Kosik - utrwalamy orientację w schemacie swojego ciała**

[**https://www.youtube.com/watch?v=EuCip5y1464**](https://www.youtube.com/watch?v=EuCip5y1464)

Ręce do góry hop sa sa

teraz kucnij i złap psa

ręka prawa ręka lewa

i juz latasz tak jak mewa

hop do przodu ,

klaśnij raz

teraz w dól i w górę dwa

Noga prawa ,noga lewa

kręcisz nogą tak jak trzeba

w lewo raz w prawo dwa

skacz na nodze tak jak ja

obrót w lewo

klaśnij raz

zatańczymy jeszcze raz

 **AKTYWNOŚĆ JĘZYKOWA**

wiersz "Bezpieczne wakacje" - rozmowa z dziećmi, co to znaczy zachowywać się bezpiecznie? Jak zachowujemy się w lesie, na ulicy, na słońcu, w wodzie?

**Bezpieczne wakacje**

|  |
| --- |
| Gdy na wakacjach z rodzicami wypoczywasz,Dużo niezwykłych przygód przeżywasz.Nie zapomnij jednak o rzeczy ważnej,By bezpieczeństwo zachować w sytuacji każdej.Przez ulicę przechodź tylko na pasach zebry,Na zielonym świetle i rozglądając się bez przerwy.Wychodząc na słońce, nakrycie głowy zakładaj,A na całe ciało krem przeciwsłoneczny nakładaj.Podczas kąpieli, bądź zawsze pod okiem dorosłego,By żaden wypadek nie zdarzył Ci się kolego.Podczas burzy, nie wybieraj się w góry,A także gdy za oknem, krajobraz jest szaro- bury.W pobliżu ulicy się nie baw nigdy,By samochód, autobus czy tramwaj nie zrobiły Ci krzywdy.Będąc w lesie, śmieci nie wyrzucaj,Nie rozpalaj ogniska i ciszy nie zakłócaj.Nie przyjmuj też nic od nieznajomego,Bo przydarzyć może Ci się coś bardzo niedobrego.O numerach alarmowych nie zapominaj,Niech je wraz z Tobą powtórzy cała rodzina.997- to telefon na policje,tam niepokojące sytuacje możesz zgłosić wszystkie.998- wykręcasz, gdy pożar zauważysz,bo wtedy dodzwonisz się do pożarnej straży.999- to numer na pogotowie,dzwoniąc tam możesz innym i sobie uratować zdrowie.Gdybyś jednak, tych wszystkich numerów nie umiał zapamiętać,Wystarczy o jednym ogólnym numerze pamiętać. 112- tam możesz wszystko zgłosić i o każdy rodzaj pomocy poprosić. |

**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

 **Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy kręgosłupa-** dla dziecka i rodzica - ćwiczenia w pozycji leżącej i i siedzącej

**Rodzic i dziecko lub dzieci w parach leżą na przeciwko siebie:**

* Podawanie do siebie piłki rękami (ramiona ułożone w bok, łokcie uniesione)
* Siłowanie – obie osoby trzymają piłkę. Na sygnał każdy ciągnie piłkę do siebie licząc np. do pięciu. Wygrywa ten, kto zabierze piłkę.
* Klaskanie – dziecko powtarza rytm, którą rodzic pokaże (przy uniesionych łokciach).
* Dmuchanie – podawanie  do siebie piłeczki ping-pongowej dmuchając ją.

**Rodzic i dziecko lub dzieci w parach leżą obok siebie**

* Rzucanie – rzucamy jak dalej oburącz woreczek (lub np. kulkę papierową). Następnie czołgamy się po woreczek.
* Ślizganie – leżąc na podłodze (lub na kocyku) ślizgi na brzuchu (ważne, by ręce odpychały się równocześnie). Zabawę można przeprowadzić w formie zawodów rodzic – dziecko.

**Rodzic i dziecko lub dzieci w parach leżą na plecach, głowami do siebie**

* Z kijkiem – chwytamy rękami za wspólny kijek (nad głową), nogi podnoszą się dotykając go stopami i wracają na podłoże.
* Z kijkiem nr 2 – chwytamy rękami za wspólny kijek (nad głową), ciągniemy kijek do siebie (kto silniejszy)

**Rodzic i dziecko lub dzieci w pozycji siedzącej**

* Co narysowałem? – rysujemy zakrętką butelki (trzymaną przez palce stóp) litery, cyfry, figury, zadaniem drugiej osoby jest odgadnąć co zostało zapisane/narysowane
* Podaj butelkę! – turlanie stopami butelki  do siebie
* Porządku – wrzucanie do butelki palcami stóp np. żołędzi, kulek papierowych, pogniecionych wcześniej stopami
* Grzechotka – butelka wypełniona wodą z brokatem jest trzymana przez palce stóp, zadaniem dzieci jest potrząsanie butelką „grzechotką” w dowolnym rytmie, rytm może naśladować druga osoba

**Rodzic i dziecko lub dzieci w pozycji leżącej**

* Grzechotka nr 2 – jak wyżej, z tą różnicą, że butelkę trzymają ręce w leżeniu na brzuchu (łokcie w górze)
* Kółka – leżymy na brzuchu, rodzic trzyma butelkę w wyprostowanych rękach, dziecko obiema rękami (łokcie uniesione) wrzuca na butelkę kółka/obręcze. związane w pętlę sznurówki
* Złap mnie – rodzic trzyma butelkę wyprostowanych rękach. Dziecko czołga się do butelki, by np. nakleić na niej naklejkę lub ją przewrócić w określonym czasie (rodzic liczy np. do 8, 10 )
* Kręgle – potrzebujemy do tej zabawy więcej butelek. Leżąc na brzuchu w pewnej odległości od butelek “kręgli” przewracamy je tocząc piłkę palcami stóp lub rękami (łokcie uniesione, w bok).