***ZADANIA DO REALIZACJI NA DZIEŃ 27.04.2020***

***Zabawa poranna****muzyczna gimnastyka całego ciała****„Rytmiczna rozgrzewka W PODSKOKACH”***

**Link** <https://www.youtube.com/watch?v=Zg7pCZOtMXo>

*Dzieci naśladują czynności wymienione w piosence. Miłej zabawy☺*

**Kochani rodzice Drogi przedszkolaku!**

**Nie wykonujcie wszystkich zadań na raz – rozłóżcie je sobie w czasie.**

**Róbcie przerwy.**

***Aktywność językowa***

*Zapoznanie dziecka z wierszem pt. „Barwy ojczyste“ Czesław Janczarski – nauka wiersza na pamięć*

*Przed czytaniem wiersza rodzic informuje dziecko, że zbliża się święto* ***„Dzień Flagi”****, które przypada na dzień* ***2 MAJA***

**Etapy zapoznania dziecka z treścią wiersza**

1. Pierwsze czytanie – zapoznajemy dziecko z treścią wiersza – celem jest osłuchanie się dziecka z wierszem
2. Drugie czytanie ( przed czytaniem należy nakierować dziecko, aby zwróciło uwagę na to: O czym jest wiersz? Jakie kolory ma flaga? Co oznacza kolor czerwony? Co oznacza kolor biały?
3. Rozmowa na temat treści wiersza, dlaczego flaga Polski jest dla nas ważna? (jest naszym symbolem narodowym) Jakie znasz inne symbole narodowe? ( hymn, godło) Jak nazywa się państwo w którym mieszkamy? (Polska) Kim jesteśmy? (Polakami).

**„Barwy ojczyste“ Czesław Janczarski**

Powiewa flaga, gdy wiatr się zerwie,

A na tej fladze, biel i czerwień,

Czerwień to miłość,

Biel serce czyste,

Piękne są nasze barwy ojczyste.



## Nauka wiersza metodą E. Gruszczyk - Kolczyńskiej "Dzieci uczą misie wiersza"

I powtórzenie

Rodzic recytuje wiersz w całości, a dziecko patrzy na niego i uważnie słucha.

II powtórzenie

Teraz dziecko spróbuje powiedzieć misiowi wiersz, patrząc mu prosto w oczy, żeby miś wiedział dokładnie czego ma się nauczyć

W trakcie drugiego słuchania wiersza, dziecko próbuje mówić wiersz, wtórując Rodzicowi

III powtórzenie

Rodzic proponuje dziecku: Niech Twój miś popatrzy na mojego misia i zobaczą, jak on uczy się wiersza. Mogą cichutko mówić wiersz razem z nim; Dziecko odwraca misie w stronę rodzica i razem z nim mówią cicho wiersz.

IV i V powtórzenie

Teraz powiemy wiersz do prawego ucha misia.

Kolejne powtórzenie: rodzic i dziecko mówią do lewego ucha misia.

VI i VII powtórzenie

Rodzic chce sprawdzić, czy misie zapamiętały wiersz. Proponuje, aby najpierw powiedziały wiersz miś rodzica, a potem miś dziecka. Rodzic wstaje i głośno w imieniu misia mówi wiersz, to samo robi potem dziecko.

VIII powtórzenie

Rodzic mówi: zobaczymy czy mój miś (pokazuje na swojego misia) nauczył się wiersza. Jeżeli umie, mówcie razem z nim. Spoglądając w oczy swojemu misiowi dziecko mówi wiersz razem z rodzicem, który także patrzy w oczy swojemu misiowi.

IX powtórzenie

Rodzic chwali wszystkie misie i mówi: Proszę, aby wszystkie misie razem powiedziały wiersz.

***Aktywność fizyczna – Magiczne koło :*** ***rozwijanie sprawności ruchowej  dziecka, które wpływa  jednocześnie na jego rozwój umysłowy***

**A teraz czas na trochę gimnastyki. Niech dziecko przebierze się w wygodny strój sportowy i troszkę poćwiczy wraz z rodzicami :)**

Magiczne koło to pomysł na zabawy ruchowe w domu.

Elementy losowania i niecierpliwego wyczekiwania na swoją kolej na pewno pomogą w zachęcaniu do aktywności.

Włączcie energiczną muzykę i czas na wesołą gimnastykę. Kręćcie kołem, ile tylko dacie  radę!

Czas trwania: 20 – 25 minut

Kręcąc ( minimum 5 razy każda osoba ) Magicznym kołem dziecko naprzemiennie z rodzicem losuje proste ćwiczenie gimnastyczne takie jak:

**Przysiady** – ćwiczenie wzmacniające mięśnie nóg

Poniższa instrukcja pozwoli ci krok po kroku wykonać prawidłowy przysiad.

1.Stań prosto w lekkim rozkroku. Głowa powinna być przedłużeniem kręgosłupa, wzrok skierowany przed siebie. Wciągnij brzuch.

2.Powoli zacznij uginać kolana jednocześnie wypychając biodra do tyłu. Dla lepszej równowagi możesz trzymać ręce wyprostowane przed sobą. Staraj się, aby kolana nie wychodziły daleko przed palce stóp (jeśli jednak trudno ci zachować równowagę w tej pozycji, kolana mogą wyprzedzać stopy - ważniejsze jest, by nie pochylać się zbyt mocno do przodu). Pamiętaj również, by stopy całe przylegały do podłoża.

3.Prostując kolana, powróć do pozycji wyjściowej.

Przysiady wykonuj powoli, bez pośpiechu. Ważne jest, aby w czasie ćwiczenie kręgosłup był prosty, a brzuch wciągnięty.

**Pajacyki** - zabawy skoczna.

Pajacyk to energiczny wyskok, któremu towarzyszy uniesienie rąk i ich niemal złączenie nad głową oraz rozkrok boczny nóg. Po wyskoku wracamy do pozycji wyjściowej i natychmiast całą czynność powtarzamy.

Oto, jak wykonywać pajacyki krok po kroku:

1. Stań w pozycji wyprostowanej, ręce opuść swobodnie wzdłuż tułowia, złącz stopy i delikatnie ugnij kolana.

2. Wykonaj wyskok w górę robiąc rozkrok, ramiona również wyrzuć ku górze i niemal połącz dłonie nad głową. Podczas wykonywania tej części ćwiczenia ręce powinny być lekko zgięte.

3. Dynamicznie wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie wybraną ilość razy.

**Czołganie** – dzieci czołgają się po podłodze, naśladując ruch węża.

**Kręcenie biodrami** – należy stanąć w rozkroku, ręce zaś oprzeć na biodrach. Następnie kręcić biodrami

**Turlanie** – w leżeniu przodem, przeturlanie się na plecy raz w jedną, raz w druga stronę

**Skoki** – zabawa skoczna

**Bieganie** – zabawa bieżna

**Skłony tułowia** – ćwiczenie na mięśnie grzbietu. W czasie ćwiczenia ważna jest technika oddychania. Wydech następuje podczas ruchu ramion, a przy powrocie do pozycji wyjściowej jest wdech.

**Link** <https://miastodzieci.pl/zabawy/mini-gimnastyka-dla-mlodszych-dzieci/>

**POWODZENIA ☺**