**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).