**ZADANIA NA CZWARTEK 09 KWIETNIA**

**ZABAWA PORANNA**

***zabawy ruchowe z poduszkami*** W poniższym filmiku pokazane są jeszcze inne propozycje zabaw z poduszkami niż te opisane

***Link https://www.youtube.com/watch?v=j4EiXelSTK***

Dziecko staje na poduszce obiema stopa- zeskakuje do przodu wskakuje spowrotem na prawo, na lewo, do tyłu

Trzy poduszki rozłożone na podłodze- dziecko skacze z poduszki na poduszkę

Poduszki ułożone w kwadrat i dziecko skacze z poduszki na poduszkę po kwadracie

"złap mnie" zabawa w ganianego na poduszkach

"kto pierwszy do mety" Wchodzimy obiema stopami na poduszkę położoną na podłodze i kładziemy na podłogę drugą poduszkę, którą trzymaliśmy w ręce, aby pójść dalej należy schylić się za siebie zabrać poduszkę z podłogi i przełożyć ja do przodu.

***AKTYWNOŚĆ MATEMATYCZNA***

**Układanie rytmów**Ćwiczenia w układaniu rytmów pomagają dzieciom zauważać powtarzalność różnych wzorców, korzystania z nich w rozmaitych sytuacjach, pozwalają lepiej rozumieć otaczający je świat, a w przyszłości - łatwiej uczyć się matematyki. Pamiętajmy, że układając rytm, każde ogniwo należy powtórzyć przynajmniej trzykrotnie. Jeżeli dzieci załapią prawidłowość, pozwólmy im samym je układać.

**KÓŁKO-GWIAZDKA-KÓŁKO-GWIAZDKA-KÓŁKO-GWIAZDKA**

**KWADRAT- TRÓJKĄT-TRÓJKĄT-** **KWADRAT- TRÓJKĄT-TRÓJKĄT-** **KWADRAT- TRÓJKĄT-TRÓJKĄT**

***AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – Ćwiczenia w dwójkach***

**W tym dniu aktywność fizyczna skupiać się będzie na: ćwiczeniach ogólnorozwojowych**

***Link https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxiIzh4***

Siadamy w siadzie skrzyżnym naprzeciwko siebie:

* głowy unosimy do góry i na dół po 10 razy ,
* prawo lewo- po 10 razy ;
* Następnie odwracamy głowę patrzymy przez lewe ramię i przez prawe ramię na zmianę po 10 razy
* W siadzie skrzyżnym ręcę składamy, palce przeplatamy i kręcimy nadgarstkami w prawo i lewo po 10 razy
* W siadzie skrzyżnym stopy złączamy ze sobą i staramy się dotknąć czołem do stóp
* Bieg w miejscu kolana wysoko podnosimy - biegniemy przez 30 sekund

Ćwiczenia poniższe wykonujemy po 10 razy

1. Pajacyki
2. Przysiady
3. Stajemy w pozycji na czworaka nogi "wyrzucamy" do tyłu, wracamy do pozycji na czworaka i podkasujemy z rękoma do góry- 10 razy
4. Stajemy w rozkroku plecami do siebie w szerokim rozkroku, ręce unosimy do góry, przy skłonie spotykają się ręce w rozkroku
5. Siadamy w rozkroku, stopy złączone ze sobą, podajemy sobie ręce i przeciągamy się
6. Robimy "raczka" stopy na zmianę dotykają się ze sobą
7. Rodzic przybiera postawę do pompek a dziecko przeskakuje nad jego nogami przy kostkach, następnie rodzic robi "koci grzbiet", pod którym przechodzi dziecko
8. Taczki- dziecko kładzie się na podłodze, rodzic chwyta jego kostki i chodzimy po podłodze
9. Dziecko kładzie się na podłodze a rodzic przechodzi nad nim bokiem w pozycji na czworaka, następnie kładzie się na podłodze a dziecko turla się po nim
10. Kładziemy się naprzeciwko siebie i unosimy ręce do góry- przybijamy sobie piątki i kładzie się na podłodze
11. Kładziemy się na podłodze na plecach głowy stykają się ze sobą chwytamy się za ręcę i nogi ugięte w kolanach przekładamy z prawej na lewą stronę
12. W pozycji na czworaka przybijamy sobie piątkę wymachując w tył przeciwległą nogą
13. Rodzic kładzie się na podłodze, ugina nogi w kolanach, ręce rozkłada na boki, dziecko kładzie się na ugiętych nogach i robi samolot z wyprostowanymi na boki rękoma