Bardzo prosimy o odbiór ćwiczeń część 4.

**Tematyka tygodnia: Dbamy o nasza planetę.**

**Poniedziałek**

**Temat: Ekoprzyjaciele.**

1. **Zestaw ćwiczeń porannych**

1. „Witamy się” – powitanie w parach, każde dziecko z członkiem rodziny: dłońmi, ramionami, stopami, kolanami, pośladkami itp.

2.„Poranek na wsi” – leżenie na brzuchu z rękami pod głową, na słowo „HOP” rozprostowanie rąk i uniesienie ich wraz ze złączonymi nogami nad podłogę.

3.„Koty się budzą” – klęk podparty, dolny odcinek kręgosłupa „wpychamy” mocno w podłogę, aby stał się w tym miejscu wklęsły. Głowę podnosimy. Na hasło „koci grzbiet” górny odcinek kręgosłupy „wypychamy” w górę, głowę chowamy między ramionami. 4.„Koniki” – bieg po obwodzie koła (uderzanie piętami o pośladki).

5.„Sadzimy w polu” – pozycja stojąca w rozkroku, skłon do prawej nogi, wyprost, skłon do lewej nogi, wyprost. Ćwiczenie powtarzamy 4 razy.

6.„Zwierzęta piją wodę” – skłony doprzodu zpozycji siadu skrzyżnego wkierunku położonej napodłodze poduszki/koca, tak aby dotknąć czołem podłogi.

7.„Zwierzęta dostodoły” – zabawa ruchowa, orientacyjno-porządkowa. Dzieci naśladują chód wybranych przez siebie zwierząt zwiejskiego podwórka (króliki – skaczą obunóż, krowy – czworakują, kaczki – maszerują na ugiętych nogach, konie – podnoszą wysoko nogi). Ćwiczenie powtarzamy 4 razy.

1. **Posłuchajcie wiersza i odpowiedzcie na pytania**: Jakie plany miała rodzina występująca w wierszu?, Ilu było członków tej rodziny?, Czy potraficie ich wymienić?, Jakimi Środkami transportu chcieli pojechać na wycieczkę?, Ile środków transportu wymienili członkowie rodziny?, Dlaczego wybrali rower?, Co oznacza słowo ”moda”? Co oznacza słowo ”ekologiczny”?

### "Nowa moda" Małgorzata Strzałkowska

|  |
| --- |
| W domu Oli oraz Ali  wszyscy razem się zebrali,  aby wspólnie pogawędzić,  jak sobotę miło spędzić.  Uradzili, jedząc ciasto,  że pojadą gdzieś za miasto,  lecz z powodu tej wycieczki  do solidnej doszło sprzeczki.  – Autem! – mówi wujek Tadek.  – Na motorach! – woła dziadek.  Na to babcia: – Autobusem!  Mama: – Lepiej minibusem!  Ala z Olą grzmią donośnie,  że taksówką jest najprościej.  Tylko tata głową kiwa,  po czym nagle się odzywa: – Samochody, autobusy,  motocykle, minibusy –  każdy z nich okropnie smrodzi,  a to naszej Ziemi szkodzi.  Po co spalin jej dokładać?  Lecz jest na to dobra rada –  pojedziemy rowerami,  bo nie trują spalinami.  Poprzez lasy, łąki,  pola pędzi Ala, za nią Ola,  mama, tata, babcia, dziadek,  a na końcu wujek Tadek.  Nowa moda jest w rodzinie  i rodzina z tego słynie,  że w sobotę się wybiera  na wycieczkę na rowerach.  Ziemia też oddychać musi,  bo inaczej się udusi.   1. **„Z jak zegar”**– zobaczcie jak wygląda litera Z w książce i narysujcie na kartce po 3 rzeczy/przedmioty, które maja literę „Z” na początku, w środku i na końcu. 2. **Wykonajcie karty pracy 4.1a i 4.1b.** 3. **Zabawa przy piosence, tańczcie przy niej jak chcecie.**Chętni mogą nauczyć się słów.   <https://www.youtube.com/watch?v=JIEDy5UiRPU>  Powodzenia i miłej pracy. |