

15.06.2020r. Oddział II

1. Ćwiczenie buzi i języka „Musztra”.

Podczas ćwiczenia usta są cały czas otwarte, a ruchy języka energiczne i zdecydowane:

- język maszeruje jak żołnierz na defiladzie:

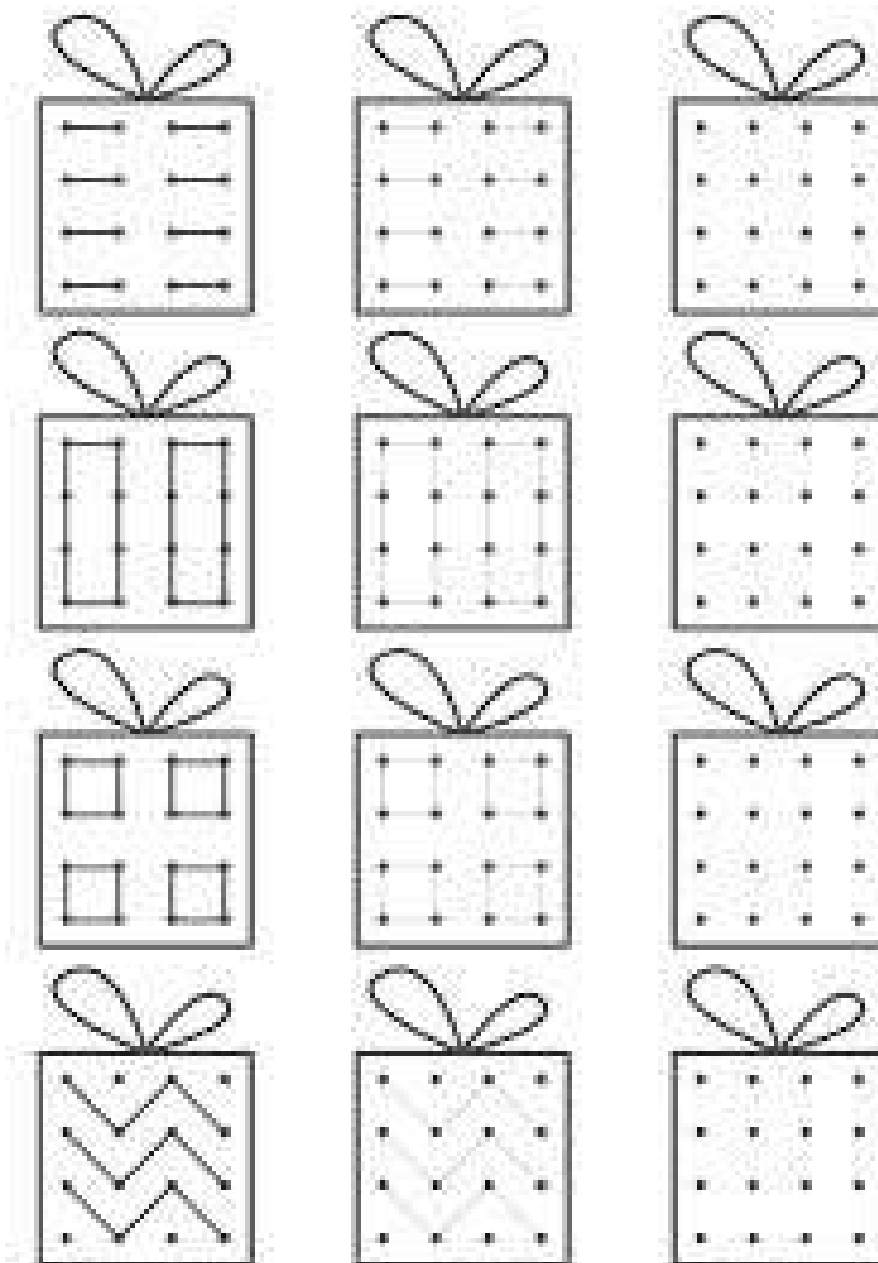
Raz! - czubek języka na górną wargę

Dwa! - czubek języka do lewego kącika ust

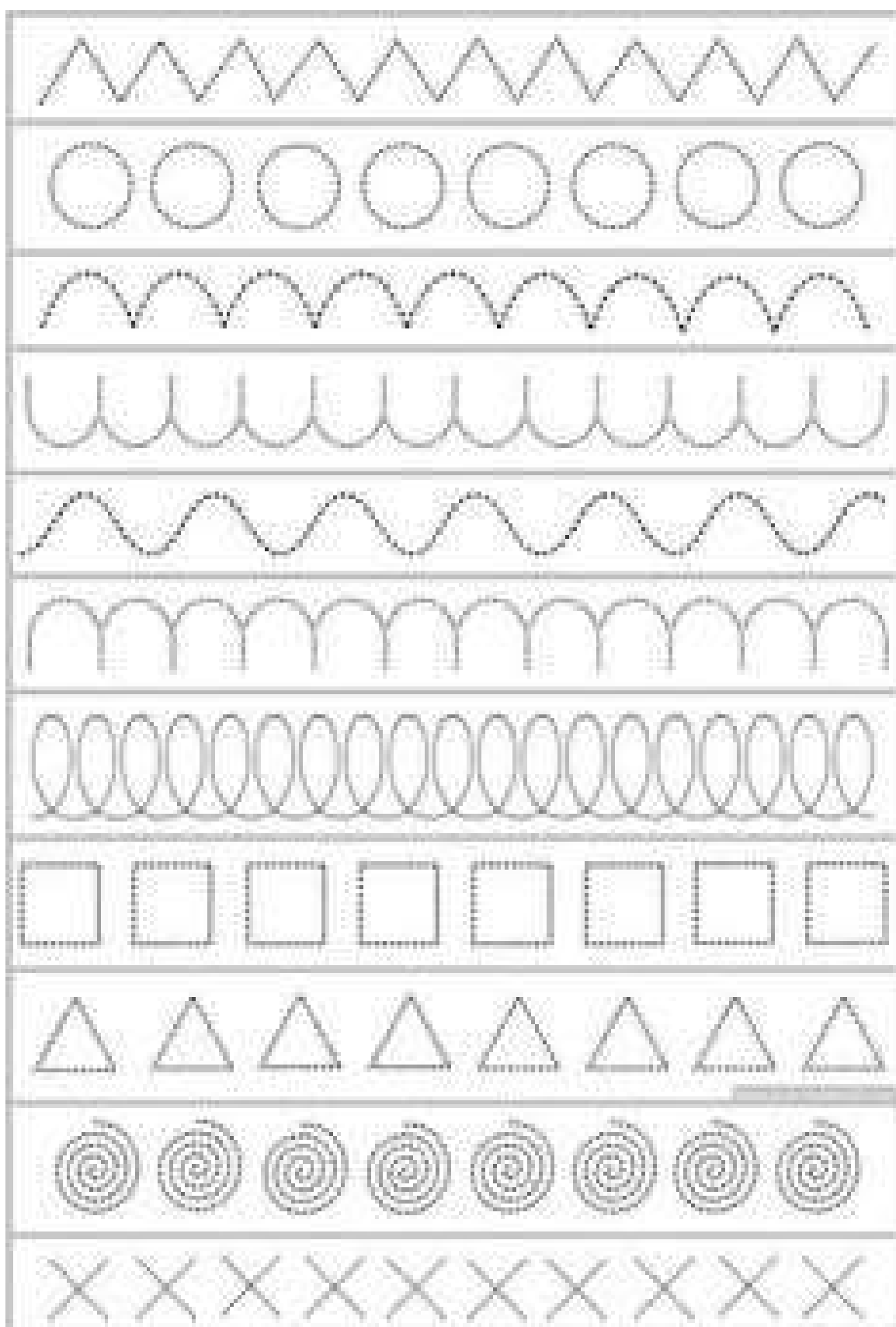
Trzy! - czubek języka na dolną wargę

Cztery! - czubek języka do prawego kącika warg.

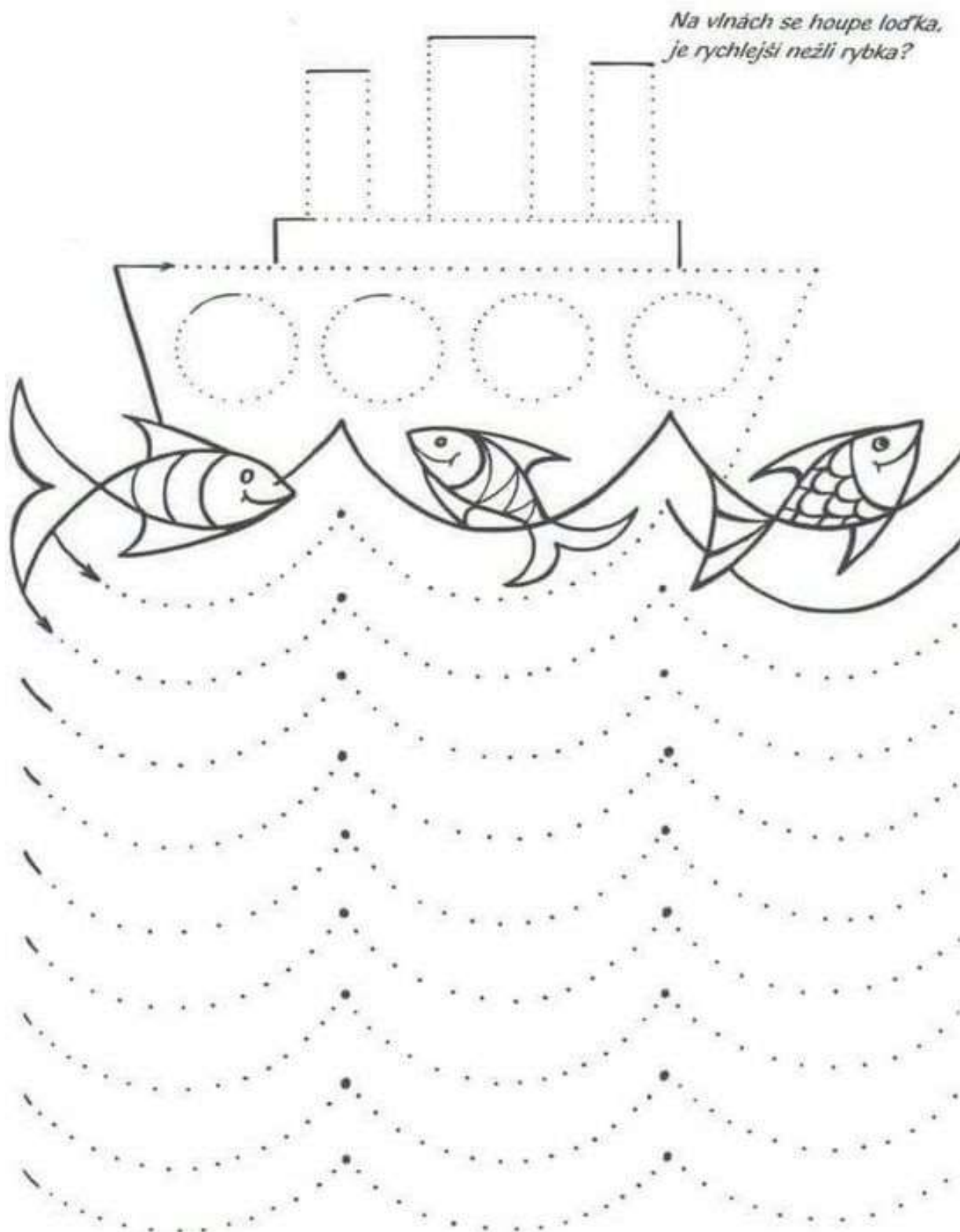
2. Połącz kropki według wzoru.



3. Rysuj po śladzie.



3. Rysuj po šlázdie. Pokoloruj obrazek.



*Na vlnách se houpe loďka,
je rychlejší nežli rybka?*

*Aby se loďka nepotopila, dokreslí jí pozorně od tečky k tečce vlny-obloučky.
Celý obrázek dokončí a vybarví.*

4. Zestaw zabaw ruchowych.

1. Marsz po okręgu koła.

2. **Straż pożarna** - zabawa orientacyjno – porządkowa. (ćwiczenie może być wykonywane z parze z rodzicem lub rodzeństwem).

Dzieci tworzą pary. Stają jedno za drugim. Stojący z tyłu kładzie ręce na biodrach stojącego z przodu - są to "samochody strażackie". Na hasło "do pożaru", dzieci "samochody" drobnymi krokami biegną w wyznaczonym kierunku. Na hasło "sygnał", zatrzymują się. Zwracają twarzami do siebie, klaszczą w dłonie, równocześnie naśladując głos syreny strażackiej "uuu..."

3. **Samoloty** - ćwiczenie dużych grup mięśniowych.

Wyznaczamy przy pomocy sznurka/ skakanki "lotnisko". Na pozostałej powierzchni dzieci zajmują dowolne miejsca. Ręce - "skrzydła" wyciągają na boki i na sygnał "start" drobnymi krokami przemieszczają się w określonym kierunku. Na hasło "lądujemy na lotnisku" dzieci biegną w wyznaczone miejsce, opuszczają powoli ręce, przechodzą do przysiadu.

4. **Tunel** - zabawa z elementem czworakowania (ćwiczenie do wykonania z rodzeństwem).

Dzieci zostają podzielone na dwie grupy. Pierwsza grupa tworzy tunel. Dzieci jedno obok drugiego, opierają dłonie na dywanie, unoszą biodra do góry. Pozostałe tworzą pociąg i na czworakach przechodzą przez tunel.

5. **Na przystanku** - ćwiczenie tułowia.

Dzieci stoją w rzędzie w niewielkich odległościach między sobą "na przystanku", wypatrują czy nadjeżdża autobus. Robiąc daszek nad oczami spoglądają raz w lewo, raz w prawo, wykonując skręty tułowia. Starają się nie odrywać nóg od podłogi.

6. **Mostek** - zabawa z elementem równowagi.

Rodzic układa dwie skakanki równolegle do siebie "mostek". Dzieci idą przez "mostek", starając się nie spaść z niego. Stawiają stopy w taki sposób, żeby nie nadepnąć na skakanke.

7. **Policjant** - zabawa z elementem biegu.

Dzieci "samochody" otrzymują małe koło, które trzymają w rękach przed sobą "kierownice". Rodzic pełni funkcję policjanta. Zwraca się twarzą do dzieci, unosi rękę do góry "samochody jadą", druga ręka wyciągnięta w bok, pozostają w miejscu. Następnie odwraca się w przeciwną stronę i powtarza ćwiczenie.