

Witajcie Kochane dzieci w ten zimny, pochmurny czasem śniegowy dzień, czas rozpocząć zajęcia☺

8.04.2021r. (czwartek)

Na początek zabawa ruchowa do piosenki „Kto jak skacze?”

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=LNouuY9zrKQ&fbclid=IwAR0VtEIMt1GbwCdxx3XYL5JruHDgY8MSiVFh8CHvnbLzVXr2DdAE694mnWs>

Pamiętacie wczoraj mówiliśmy o sporcie, dyscypliny sportu podzieliliśmy na letnie i zimowe☺, wyjaśniliśmy słowo „fair play”. A czy wiecie, jakie medale zdobywają sportowcy na zawodach?

I miejsce - złoty, **II - srebrny**, **III -brązowy**.

A miejsce na, którym następuje wręczenie medali to – podium.



Dziś zapraszamy na wirtualną wycieczkę po Stadionie Narodowym w Warszawie ☺ Ciekawe jesteście czy ktoś z was był na tym obiekcie, a może na jakimś innym stadionie w Polsce? Obejrzyjcie krótkie i filmiki.

<https://www.youtube.com/watch?v=jnuBWDarHUK> (stadion z lotu ptaka)

https://www.youtube.com/watch?v=kGUL_cVvBaQ

<https://www.youtube.com/watch?v=tatf7mudEB4> (od szatni)

- Czy podobał się wam stadion?
- Czy w klubach sportowych przy stadionach pracują tylko sportowcy?
- Czy byliście kiedyś na meczu lub zawodach sportowych odbywających się na stadionie?
- Kto z Was chciałby być sportowcem? Dlaczego?
- Jak myślicie, jak wygląda praca sportowców? Co oni robią , aby być sprawnymi i osiągać dobre wyniki?
- Czy znacie imiona i nazwiska jakiś sportowców? Który jest Waszym ulubionym?



PGE Stadion Narodowy w Warszawie



PGE Arena Gdańsk



Stadion Miejski Śląsk Wrocław



Stadion Miejski Poznań

Przyszedeł czas na **ćwiczenie relaksacyjne pt. „Odpoczynek u babci”**
(techniką relaksacji Jacobsona)

Dzieci leżą wygodnie na kocykach lub dywanie, nogi mają wyciągnięte, ramiona ułożone wzdłuż tułowia, tak aby się nie dotykały.

- Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps. Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno. Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie, wykonaj to samo ćwiczenie lewą ręką
- Naciśnij jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki klocek (z plastiku) położony po twojej prawej stronie. Jeśli jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. Teraz rozluźnij mięśnie. Jesteś znowu słaby. Nie naciskaj już. Czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły, wykonaj to samo ćwiczenie z pięścią lewej ręki.

- Teraz chwilkę odpocznij – leż i oddychaj spokojnie równo. Twoje ręce odpoczywają.
- Teraz silna będzie twoja prawa noga. Włóż klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie. Teraz twoja noga słabnie – rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek, wykonaj to samo ćwiczenie z lewą nogą.
- A teraz zobaczymy ile masz siły, żeby napełnić powietrzem swój brzuch. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon, mocno. Teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie – poczujesz ulgę.
- Jesteś niezadowolony i zły, bo ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną – czoło jest gładkie.
- Teraz mocno zaciśnij powieki, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij je i odpocznij.
- A teraz zaciśnij mocno szczęki, niech dotykają zębów. I dolna i górna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. Teraz rozluźnij szczęki. Czujesz ulgę?
- Ułóż wargi tak, jakbyś chciał powiedzieć och (albo zrób ryjek) i napnij mocno mięśnie ust. Teraz rozluźnij mięśnie.

Poszczególne ćwiczenia trwają bardzo krótko – od 10-15 sekund. Tyle samo trwają przerwy między ćwiczeniami.

Podobała się wam zabawa 😊 Dokończcie zdanie: *Najbardziej lubię poruszać się podczas....* Zabawa ruchowo – naśladowcza „Poruszam się” – dziecko naśladuje np. jazdę na rowerze, hulajnodze, skakanie na skakance, pływanie, grę w piłkę

Powiedzcie jak lubicie odpoczywać? Czy zdrowo jest siedzieć cały dzień przed komputerem czy telefonem, czy bawić się na podwórku? Jakie zabawy ruchowe lubicie? Czy zdrowo jest poruszać się, dlaczego?



Zapraszamy Was do pracy plastycznej dowolną techniką opowiadającej o formie waszego czynnego wypoczynku ☺
pochwalcie się swoimi pracami wysyłając je na email.

Na zakończenie zapraszamy na gry edukacyjne na platformie Wordwall, którą bardzo dobrze znacie ☺ z naszych zajęć w przedszkolu, powodzenia Kochani!!

<https://wordwall.net/pl/resource/6948578/wf/wypoczynek-aktywny-i-bierny>
(sortowanie grup)

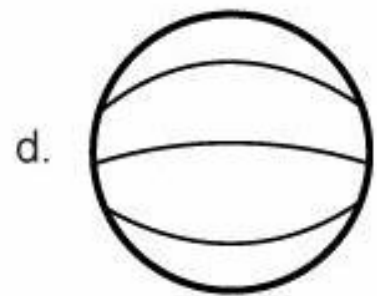
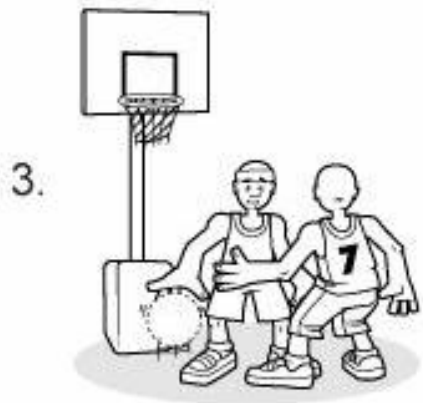
<https://wordwall.net/pl/resource/6948578/wf/wypoczynek-aktywny-i-bierny>
(prawda czy fałsz)

<https://wordwall.net/pl/resource/6948578/wf/wypoczynek-aktywny-i-bierny>
(otwórz pudełko)

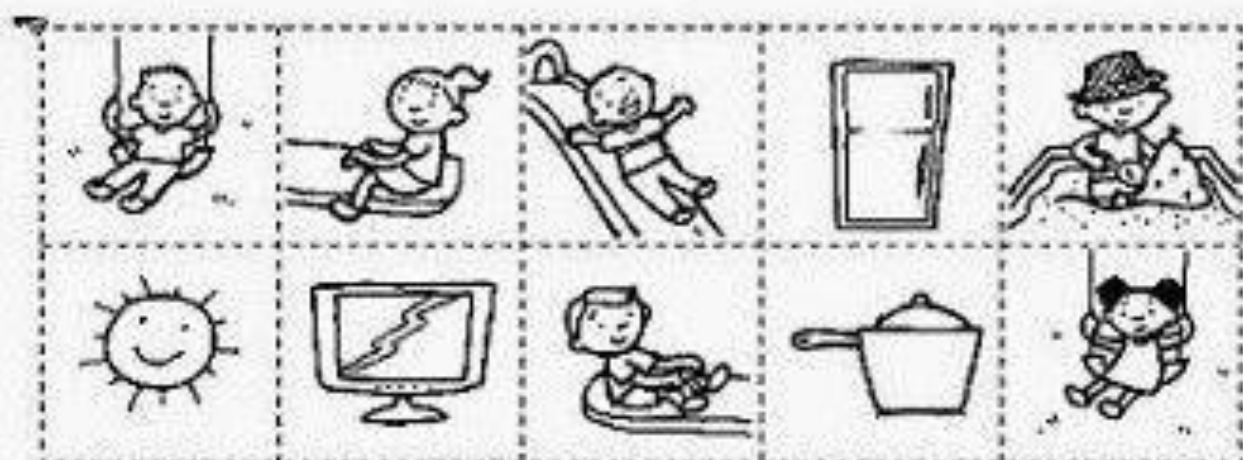
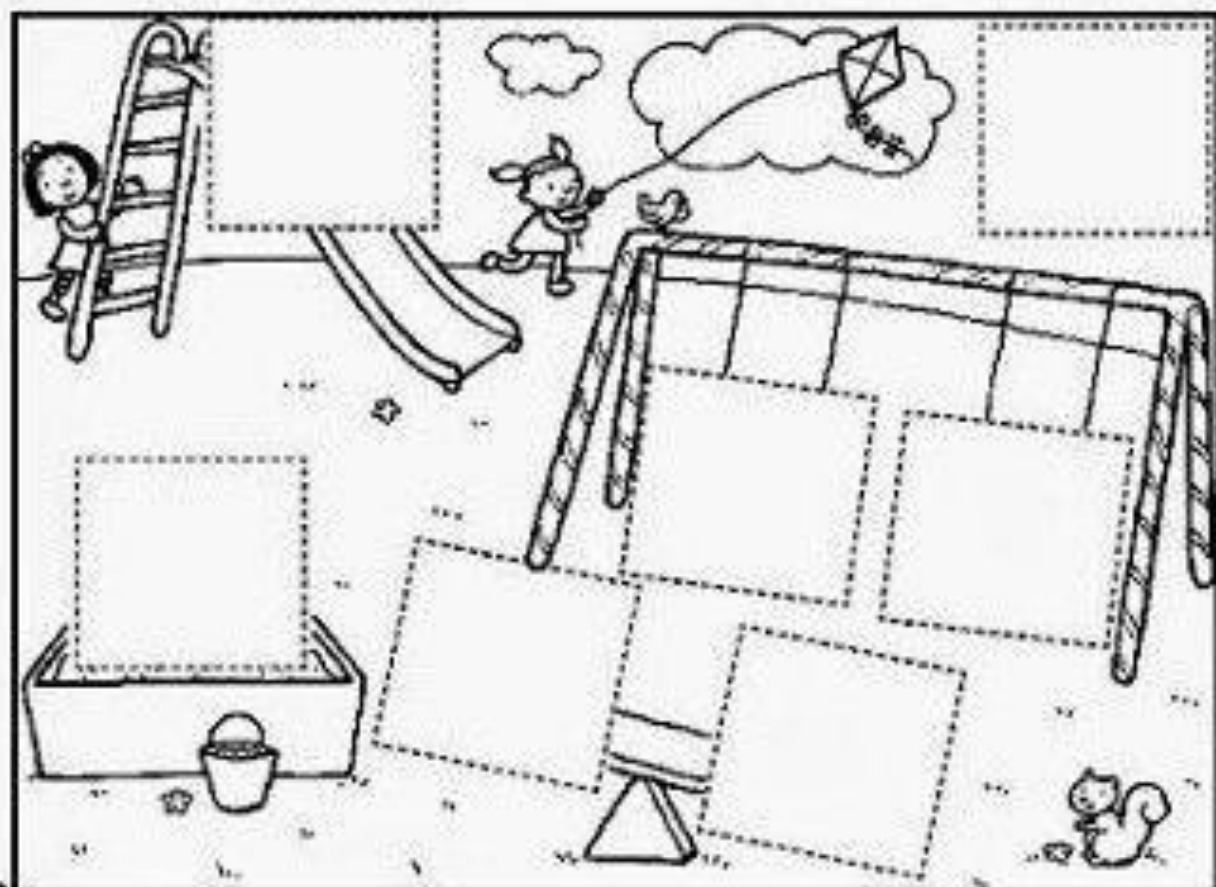
WAŻNA WIADOMOŚĆ!!

Bardzo prosimy uzupełnić książki cz.3 str. 62 – 67 dotyczące tematyki sportu oraz książki z literkami i cyframi do poznanej w we wtorek litery J☺
Dziękujemy !!!

Ściskamy Was mocno i pozdrawiamy Ciocia Kasia, Ciocia Ania
i Ciocia Karolina ☺



NA HŘIŠTI



Spółgłoska

www.mala275.blog.pl

J j



J j
J j



jajko

□ □ □ □ □

□ □ □ □ □

J

j

J j

J

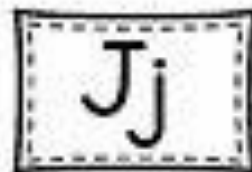
j

J j J j

J j J j J j

(można wykleić plasteliną , bibułą)

Name: _____



Do-A-Dot Letter

Use do-a-dot markers, pom-poms or stickers to fill in the circles of the letters.

