**Temat tygodnia : Przerwa na zdrowie #zostań w domu#**

**DOMOWA GIMNASTYKA** 25.03.2020 r.

Mamo , tato dziś proponujemy coś dla lepszej kondycji fizycznej , zachęcamy do wspólnej zabawy.

* **„ Na zdrowie”- B. Lewandowska słuchanie wiersza czytanego przez osobę dorosłą**

**Doktor rybka niech nam powie**

**Jak należy dbać o zdrowie!**

*Kto chce prosty być jak trzcina,*

*Gimnastyką dzień zaczyna!*

*Całe ciało myje co dzień*

*Pod prysznicem, w czystej wodzie.*

*Wie, że zęby białe czyste*

*Lubią szczotkę i dentystę!*

*Pije mleko, wie, że zdrowo*

*Chrupać marchew na surowo.*

*Kiedy kicha czysta chustka*

*Dobrze mu zasłania usta.*

*Chcesz, to zobacz, jak jeść jabłka*

*Na obrazku bez zarazków.*

*Rób tak samo, bo chcesz chyba*

*Tak zdrowy być jak ryba.*

* Zabawy z literą „C, c”

Odszukiwanie np. w gazecie litery c: małej i wielkiej

Układanie schematów i modeli wyrazów : cebula, Cela, z liter wyciętych z gazety wydrukowanych lub napisanych

Zabawy grafomotoryczne: pisanie po śladzie na tacce z mąką, kaszą, kaszką manną- litery c

[literka c.pdf](literka%20c.pdf)

* Domowy ogródek: zabawa badawcza : wysadzenie cebuli do doniczki z ziemią lub na gazę z wodą, obserwacja przez dzieci wzrostu szczypiorku.

**Zabawy ruchowe z wykorzystaniem butelki plastikowej**

* Przekładanie butelki z ręki do ręki – z przodu, z tyłu, nad głową, pod kolanem. stojąc w miejscu, w chodzie i w biegu w różnych kierunkach.
* Podrzuty butelki w górę i chwyt oburącz, jednorącz lub dowolnie .Po opanowaniu chwytów można wykonywać dodatkowe zadania przed chwytem: klaśnięcie w dłonie z przodu, z tyłu, wykonanie przysiadu, obrót wokół siebie w prawo, w lewo itp.
* W staniu lub siadzie skrzyżnym – podbijanie butelki dłońmi, a następnie toczenie jej po wyciągniętych ramionach /ćwiczyć na zmianę podbijanie i toczenie/.
* W staniu, butelka wzniesiona w górę trzymana oburącz – puścić butelkę i złapać zanim dotknie podłoża.
* Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód z dotknięciem butelką podłoża i wyprost z przeniesieniem butelki w górę nad głowę.
* Leżenie przodem, ręce zgięte w łokciach, dłonie na podłożu przy barkach, butelka ustawiona w małej odległości od twarzy – głęboki wdech nosem i silny wydech ustami w stronę butelki. Ćwiczący powtarzają ćwiczenie, kilkakrotnie starając się silnym wydechem przewracać butelkę.
* Siad prosty podparty lub leżenie tyłem, butelka między stopami /pionowo/ - krążenie obunóż w prawo i w lewo, następnie krótki odpoczynek i powtórzenie ćwiczenia.
* Postawa, butelka leży na podłodze – różne formy przeskoków przez butelkę: obunóż i jednonóż w przód, w tył, w bok, z półobrotami.

Zabawa z piosenką „ Domisiowa gimnastyka” [Domisiowa gimnastyka.mp3](Domisiowa%20gimnastyka.mp3)

Słowa:

Gimnastykuj się codziennie bo to zdrowo i przyjemnie
Rób przysiady, ćwicz podskoki
Będziesz skakać pod obłoki
Będziesz skakać pod obłoki

Chcesz być zdrowy jak Domisie
Pół godziny ćwicz od dzisiaj
Rób przysiady potem skłony
Machaj ręką jak szalony

Gdy się zmęczysz pomyśl że
Domiś lubi bawić się
Raz, dwa, trzy a potem pięć
Ćwicz gdy tylko masz znów chęć
Ćwicz gdy tylko masz znów chęć!