**PONIEDZIAŁEK 30.03**

**Zabawa poranna Ćwicz z Kubusiem – Kubuś na sali gimnastycznej**

**Na dzisiejszych zajęciach ćwiczymy równowagę, znajomość stron ciała lewa/prawa, koordynację ruchową :** pajacyki, skoki na prawej nodze trzymając pod kolanem zgiętą drugą nogę, , skoki na lewej nodze trzymając pod kolanem zgiętą drugą nogę, wyskoki do góry z uniesionymi rękoma

https://www.youtube.com/watch?v=mOOW7T3LnzQ&list=PLHBtE00YU3ml4rNXagZZU78IqJwMST71d&index=1

**Aktywność matematyczna**

**utrwalamy znajomość cyfr 1-9 , przeliczanie w zakresie 1-9 oraz umiejętność dodawania**

**Zabawa matematyczna „Odszukaj cyfrę” - utrwalanie znajomości cyfr 1-9 a także przeliczania elementów w zakresie 1-9**

Jeśli jest taka możliwość plansze należy wydrukować. Jeżeli nie ma możliwość druku dziecko wykonuje zadanie na monitorze komputera lub smartfonie. Zabawa polega na tym, że dziecko z przelicza owady na danej planszy a następnie przypina klamerkę lub wskazuje palcem jedną z cyfr, (które znajdują się na dole planszy) która odpowiada ilości owadów na danej planszy, np. jeżeli na planszy znajduje się jedna ważka to dziecko musi odnaleźć i przypiąć klamerkę lub wskazać palcem cyfrę 1). Plansz jest 9. Dzieci bawią się cyframi w miarę swoich możliwości, np. jeśli dziecko potrafi np. przeliczać w zakresie 1-6 (taką umiejętność dzieci już opanowały) nie musi wykonywać zadań na 3 pozostałych planszach. Ważne, aby dziecko starało się samodzielnie przeliczać i wskazać odpowiednią liczbę a rodzic tylko czuwa i jest gotowy do pomocy jeśli dziecko poprosi.

**Zabawa matematyczna „Dodaj” - doskonalenie umiejętności dodawania**

Zestaw plansz służy do ćwiczeń doskonalących umiejętność dodawania. Zadaniem dzieci jest przyczepienie klamerki na odpowiedniej liczbie, która przedstawia sumę dwóch cyfr, które widoczne są po prawej stronie planszy. Dla ułatwienia tu także umieszczone są owady, które można przeliczyć.

**Aktywność fizyczna**

Zapraszamy Was do przeprawy przez rwącą rzekę. Żeby to jednak zrobić, musicie zbudować swój własny most. Wykorzystajcie do tego kolorowe kółka, które mogą być wycięte z białego lub kolorowego papierulub gazety. Kółka możecie odrysować od położonego na papierze talerza. Do poniższych zabaw potrzebujemy po 10 kółek dla każdego.

Celem ćwiczenia jest utrzymanie równowagi, gibkości i zwinności.

**KAŻDE ĆWICZENIE WYKONUJEMY PRZEZ OK 3 MIN**

Ćwiczenie 1 Na początek rodzic i dziecko mają po dwa kółka. Ćwiczenie polegać będzie na położeniu jednego kółka na podłodze drugie trzymamy w ręce. Wchodzimy obiega stopami na kółkopołożone na podłodze i kładziemy na podłogę drugie kółko, które trzymaliśmy w ręce, aby pójść dalej należy schylić się za siebie zabrać kółko z podłogi i przełożyć go do przodu. Gdy dziecko opanuje przechodzenie po kółkach -można zrobić wyścigi, kto pierwszy dotrze do mety.

Ćwiczenie 2 Dla dzieci, które chcą sprawdzić czy potrafią wykonać trudniejsze zadanie proponujemy to samo co wyżej, jednak na kółko stajemy na jednej nodze i przeskakujemy na następne kółko.

Ćwiczenie 3 Pajacyki na kolorowych kółkach - Stań na kolorowych kółku w pozycji wyprostowanej, ręce opuść swobodnie wzdłuż tułowia, złącz stopy i delikatnie ugnij kolana. Następnie zeskakując z koła wykonaj wyskok w górę robiąc rozkrok, ramiona również wyrzuć ku górze i niemal połącz dłonie nad głową. Podczas wykonywania tej części ćwiczenia ręce powinny być lekko zgięte. Następnie dynamicznie wróć do pozycji wyjściowej i stań na kolejnym kółko- ćwiczenie to zaprezentowane jest na końcu filmu. Ćwiczenie powtórz na 6 kolejnych kolorowych kółkach.

Ćwiczenie 4 Skaczemy obunóż - dwie stopy złączone skaczą z jednego kółeczka na drugie

Ćwiczenie 5 Wskocz na kolor….. na podłodze rozkładamy kolorowe koła, zadaniem dziecka jest wskoczyć na kolor podany przez rodzica, a następnie z koloru, na którym stoi wskoczyć na następny- Zadanie początkowo wykonujemy wolnej, jednak z czasem nazwy kolorów wymieniamy szybko tak, aby dziecko musiało jak najszybciej wskoczyć na wybrany kolor.

*https://www.youtube.com/watch?list=PLtX3mTRu5-XloowHpVUuzApnZSo81rn9O&time\_continue=28&v=domzg5xJeaI&feature=emb\_logo*