**Środa 10 czerwca**

**ZABAWA RUCHOWA**  ***Śpiewanki gimnastykowanki”  „Hyc, Tup, Klap”***

[**https://www.youtube.com/watch?v=MnJGo76BRHE**](https://www.youtube.com/watch?v=MnJGo76BRHE)

Tekst: 1. Kiedy jesteś szczęśliwy

, Podnieś ręce do góry

I wysoko jak możesz,

Skacz pod chmury.

Ref. Wysoko hyc, hyc, hyc,

Do góry hyc, hyc, hyc.

I wyżej hyc, hyc, hyc,

Pod chmury hyc.

2. Kiedy coś nie wychodzi,

To do tego masz nogę,

By czasami nią tupnąć,

O podłogę.

Ref. I nogą tup, tup, tup,

W podłogę tup, tup, tup,

I mocniej tup, tup, tup,

Swą nogą tup.

3. Kiedy jest Ci wesoło,

I od śmiechu brzuch boli,

Wszystkim pokaż swą radość,

Klaszcz do woli.

Ref. I głośno klap, klap, klap,

Wesoło klap, klap, klap,

Do woli klap, klap, klap, I jeszcze klap. (2x)

**AKTYWNOŚĆ JĘZYKOWA**

Na podstawie obrazków rozpoznawanie jak wyglądają dzieci z innych krajów, próby nazywania dzieci

**- obrazki są załączone w osobnym pliku**

**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

Ćwiczenia i zabawy z wykorzystaniem plastikowych butelek rozwijanie sprawności ruchowej poprzez gry, zabawy ruchowe i ćwiczenia gimnastyczne

Ćwiczenia i zabawy z wykorzystaniem plastikowych butelek rozwijanie sprawności ruchowej poprzez gry, zabawy ruchowe i ćwiczenia gimnastyczne

Przykłady ćwiczeń

1. 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.

2. 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.

3. W staniu lub siadzie skrzyżnym – podbijanie butelki dłońmi, a następnie toczenie jej po wyciągniętych ramionach /ćwiczyć na zmianę podbijanie i toczenie/.

4. W staniu, butelka w jednej ręce – półprzysiady i wyprosty, z jednoczesnym zataczaniem kół butelką prawą i lewą ręką na zmianę.

5. W staniu, butelka wzniesiona w górę trzymana oburącz – puścić butelkę i złapać zanim dotknie podłoża.

6. Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód z dotknięciem butelką podłoża i wyprost z przeniesieniem butelki w górę nad głowę.

7. Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód i zataczanie kół dookoła jednej i drugiej stopy – rysujemy ósemki /ruch powinien być ciągły, przekazywanie butelki z ręki do ręki zręczne/.

8. W staniu, butelka w jednej ręce – przekładanie butelki z ręki do ręki, wolno skłaniając się w przód aż do pełnego skłonu. Zatoczenie pełnego koła po podłożu i powolny wyprost tym samym sposobem, zmieniając kierunek podawania butelki.

9. W siadzie skrzyżnym, butelka na kolanach trzymana oburącz – wznos butelki w górę i głęboki skłon w przód.

10. Siad skrzyżny, butelka na głowie, podtrzymywana palcami rąk – skręty tułowia w lewo i w prawo; po kilku powtórzeniach ćwiczenia wykonywać kilka rzutów i chwytów butelki.

11. Siad rozkroczny, butelka w górze trzymana oburącz – skrętoskłon do prawe4j stopy i próba przełożenia przez nią butelki. Wyprost i wykonanie skrętoskłonu do lewej stopy. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy, zwracając uwagę na trzymanie butelki oburącz i nie zginanie kolan.

12. Siad klęczny, butelka przed kolanami, dłonie na butelce – odsuwanie butelki szybkim ruchem w przód i przysuwanie do kolan.

13. Leżenie przodem, butelka z przodu w odległości wyciągniętych rąk lub nad czołem – skłon tułowia w tył, z jednoczesnym uniesieniem butelki /wytrzymać skłon/, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.

14. 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.

15. Leżenie przodem, butelka w jednej ręce – przekazywanie butelki ruchem okrężnym z ręki do ręki przed twarzą i za plecami w jednym i w drugim kierunku /cały czas ręce proste w łokciach.

16. Leżenie tyłem, butelka za głową w położeniu poziomym trzymana oburącz – jednoczesny wznos nóg i rąk i dążenie do spotkania stóp z butelką, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.

17. Leżenie tyłem, butelka między stopami pionowo, ręce wzdłuż tułowia – przeniesienie nóg za głowę /leżenie przewrotne/ i dotknięcie butelką podłoża. Powtórzyć ćwiczenie kilka razy.

18. Leżenie tyłem, nogi wzniesione i zgięte, butelka między kolanami, ręce wzdłuż tułowia – skłon głowy w przód i podciągnięcie kolan w jej kierunku – czoło spotyka się z butelką – i powrót do pozycji wyjściowej.

19. Siad prosty podparty lub leżenie tyłem, butelka między stopami /pionowo/ - krążenie obunóż w prawo i w lewo, następnie krótki odpoczynek i powtórzenie ćwiczenia.

20. Siad prosty podparty, butelka w pozycji poziomej leży na nogach – wznos nóg – butelka toczy się w stronę brzucha – opuszczenie nóg i uniesienie bioder w podporze na rękach – butelka toczy się w kierunku stóp. Ćwiczenie należy wykonywać spokojnie, bez pośpiechu. Nie rezygnować i powtarzać kilka razy.

21. Siad skulny podparty, stopy na butelce – toczenie butelki palcami stóp w przód i w tył, następnie przetaczanie butelki między stopami od lewej do prawej, zwiększając stopniowo odległość.

22. Siad skulny podparty, butelka między stopami –rzuty butelki stopami, chwyty rękami dowolnym sposobem. Ćwiczący próbują również leżące butelki postawić z pomocą tylko stóp.. Ćwiczyć na zmianę: rzuty i chwyty oraz ustawianie butelek.

23. Butelka z tyłu, trzymana oburącz w dole – w biegu próba dotknięcia butelki palcami stóp lub piętami.

24. Postawa, butelka leży na podłodze – różne formy przeskoków przez butelkę: obunóż i jednonóż w przód, w tył, w bok, z półobrotami.

25. Siad skrzyżny, butelka na głowie poziomo, podtrzymywana palcami rąk – prowadzący podaje rytm na tamburynie, który dzieci starają się zapamiętać, a na sygnał wystukują go o podłogę butelkami.