**Poniedziałek 22 czerwca**

**ZABAWA RUCHOWA Muzyczna zabawa na dwie rączki**

[**https://www.youtube.com/watch?v=puBWGiM50mo**](https://www.youtube.com/watch?v=puBWGiM50mo)

**AKTYWNOŚĆ JĘZYKOWA**

**Aktywność Językowa** wiersz "Lato" [Bożena Forma](http://www.rokwprzedszkolu.pl/index.php?k=k0306&id_a=1&idx=F)- rozmowa z dziećmi gdzie zagościło lato? Z kim i gdzie biega? Jakie regiony odwiedza?

*Biega lato po lesie,  
biega lato po łące.  
Tańczy z wiatrem na polach,  
wącha kwiaty pachnące.  
  
Kąpie się z nami w morzu,  
kąpie się z nami w jeziorze.  
Częstuje źródlaną wodą,  
w berka z nim zagrać możesz.  
  
Zaprasza na górskie wyprawy,  
w pachnącym nocuje sianie.  
Zobaczy jak słońce wschodzi  
i z nami zje śniadanie*

**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

**Aktywność Fizyczna " Gimnastyka z szarfami"** - ćwiczenie tułowia , ćwiczenie wyprostne, ćwiczenie mięśni brzucha, ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie czołowej , ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie strzałkowej ,zabawa orientacyjno – porządkowa

**I CZĘŚĆ WSTĘPNA**

1. Marsz po obwodzie koła w rytm bębenka/ wyklaskiwania

2. „Poznaj swój kolor” - zabawa orientacyjno – porządkowa. Dziecko biega po pokoju. Po podniesieniu przez rodzica czerwonej kartki/ klocka dziecko staje nieruchomo, Po podniesieniu kartki/ klocka żółtej, kuca na dywanie. To samo jeszcze raz ze zmianą poleceń.

**II CZĘŚĆ GŁÓWNA**

3. Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie strzałkowej – skłony w przód. Marsz po obwodzie koła. Siad skrzyżny, ręce na kolanach, szarfa/ apaszka przed dzieckiem. Skłon w przód, dotknięcie czołem szarfy, wyprost i skłon w tył.

4. Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie czołowej – skłony boczne. Siad klęczny ( na piętach). Chwyt szarfy za końce, wzniesienie jej w górę i skłony tułowia w lewo, w prawo. Po kilku skłonach szarfę położyć na podłodze.

5. Ćwiczenie mięśni brzucha. W leżeniu tyłem przeniesienie nóg z włożoną między stopy szarfą za głowę. Powrót do leżenia.

6. „Drabina” – ćwiczenie z elem. równowagi. Rodzic układa z szarf/apaszek kijków drabinki. Dziecko kolejno przechodzi między szczebelkami na palcach, ręce w bok. Utrudnienie - chód w tył.

7. „Powożenie kucykami” – zabawa bieżna. Dziecko maszerując po obwodzie koła dobiera rodzica do pary. Osoba z przodu to kucyk- osoba z tyłu to woźnica. Z tyłu staje woźnica, chwyta prawą i lewą ręką za lejce Pojazdy jeżdżą w różne strony. Następuje zmiana ról.

8. Ćwiczenie tułowia – skrętoskłony. Dziecko stoi i wykonuje skłon do przodu, wyprost i skręt w lewo (prawo).  
9. Ćwiczenie wyprostne. Przysiad, wyprost, wznos ramion w górę, wspięcie na palce.

10. Skoki przez szarfę. Szarfy ułożone we wstążeczkę. Przeskok przodem i tyłem w przysiadzie.

11. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Leżenie na brzuchu. Szarfy przed dzieckiem, ręce położone na szarfie. Odrywanie rąk od podłoża i powrót do pozycji wyjściowej.

**III CZĘŚĆ KOŃCOWA**

12. Ćwiczenie stóp – podnoszenie szarfy stopami prawej i lewej nogi, odsuwanie szarfy nogami.

13. Marsz w kole na palcach, piętach, śpiew znanej piosenki.

14. Zwijanie szarfy w rulon i ułożenie we właściwym miejscu