**ŚRODA 22 KWIETNIA**

***Zabawa poranna****ćwiczenia równowagi i koordynacji ciała*

[*https://www.youtube.com/watch?v=ozI7YcVASgo*](https://www.youtube.com/watch?v=ozI7YcVASgo)

Zadaniem dzieci jest NAŚLADOWANIE pokazywanych ruchów.

**Kochani rodzice Drogi przedszkolaku!**

Nie wykonujcie wszystkich zadań na raz – rozłóżcie je sobie w czasie.

Róbcie przerwy.

***Aktywność językowa***

**Żyjmy z przyrodą w zgodzie - próba odpowiedzi na pytanie jak Ja i moja rodzina chronimy środowisko?** - rozmowa z dziećmi, w jaki sposób możemy chronić planetę ziemię w naszym domu?

Rodzic opowiada dziecku o naszej planecie  
  
„Ziemia była zawsze naszym domem, kiedyś ludzie bardzo ją kochali, troszczyli się o nią i opiekowali. Nazywali ją Matką i nadali jej piękne imię Gaja. Później ludzie zapomnieli o tym, zaczęli ją niszczyć, siłą wydzierać jej bogactwa i tajemnice. Dlatego Ziemia dziś bardzo choruje i potrzebuje naszej pomocy”.



**Pomocne linki** do filmów dla dzieci o zanieczyszczeniu przez ludzi naszej planety Ziemi. Prosimy o wspólne obejrzenie z dzieckiem i wyjaśnienie trudnych i niezrozumiałych treści.

<https://www.youtube.com/watch?v=5V7bmm3yQ9A>

<https://www.youtube.com/watch?v=tRXI2KsbUas>  
  
Po wspólnym obejrzeniu filmów Rodzic prosi dziecko, aby przez chwilę w ciszy i skupieniu zastanowiło się nad tym czego życzyłoby Ziemi.

Rodzic czyta i krótko wyjaśnia dziecku sposoby, jak można pomóc naszej planecie **Ziemi:**

**14 prostych rzeczy, które możecie wspólnie z całą rodziną zrobić dla naszej planety. Codziennie o nich pamiętajcie!**

**#1 Zrezygnujcie z wody w plastikowej butelce - Warto kupić butelkę wielorazowego użytku**

**#2 Wymieńcie szczoteczki z tworzywa sztucznego na bambusową – warto kupić** ekologiczne szczoteczki do zębów.

**#3 Zrezygnujcie z jednorazowych maszynek**

**#4 Zacznijcie używać mydeł zamiast żeli do kąpieli**

**#5 „Mniej znaczy więcej”**

**Nie kupujcie rzeczy, których nie potrzebujecie. Ziemia ma ograniczoną pojemność,** lepiej o tym pamiętać.

**#6 Naprawiajcie i używajcie z nowym zastosowaniem**

**#7 Wymieńcie plastikowe reklamówki na ekologiczne torby**

Bawełniane, z siatki, papierowe. Jeśli chcesz możesz ją zrobić nawet ze starej koszulki lub firanki!

**#8 Nie marnujcie jedzenia**

Postarajcie się przygotowywać mniejsze posiłki, a tego czego nie zjecie oddajcie biednym, poczęstujcie znajomych.

**#9 Ograniczcie poruszanie się samochodem do minimum**

**Przejdźcie się lub przejedźcie się rowerem.** Wyjdzie Wam to na zdrowie, a przy tym nie zanieczyścicie powietrza.

**#10 Ograniczcie kupowanie nowych ubrań**

**#11 Segregujcie śmieci**

Pamiętajcie o podziale na plastik, papier, metal, szkło i śmieci bio. Na początku może się wydawać, że to trudne, jednak po kilku tygodniach segregacja wejdzie Wam w nawyk!

**#12 Starajcie się produkować mniej śmieci**

Postarajcie się **zredukować ich ilość.** Nie wyrzucajcie w połowie niezapisanych kartek czy notesów, torby na zakupy używajcie po kilka razy, a stare ubrania podrzyjcie i zróbcie z nich ścierki do wycierania kurzy.

**#13 Zakręcajcie wodę podczas mycia zębów**

**Oszczędzanie wody** to również ważny krok w kierunku ratowania naszej planety. W ten sposób uda Wam się również zaoszczędzić na rachunkach! Dzięki zakręcaniu wody podczas mycia zębów możecie zaoszczędzić 5 litrów wody

**#14 Ograniczcie kupowanie detergentów**

**Zachęcamy do zrobienia własnych środków czystości,** które nie zawierają chemii i nie są szkodliwe dla środowiska.

**Wprowadźcie te rzeczy do codziennego życia, a zobaczycie, że planeta się odwdzięczy!**

Początek formularza



***Aktywność fizyczna***

**A teraz czas na trochę gimnastyki. Niech dziecko przebierze się w wygodny strój sportowy i troszkę poćwiczy wraz z rodzicami :)**

Zestaw ćwiczeń gimnastycznych prowadzonych metodą zadaniową kształtowanie sprawności fizycznej i koordynacji wzrokowo – ruchowej podczas ćwiczeń gimnastycznych i zabaw ruchowych

**Rozgrzewka**   
IDĘ SOBIE TUP TUP TUP  
Idę sobie: tup, tup, tup.  
O! Kałuża! Chlup! Chlup! Chlup!  
Za kałużą duży rów.  
Hop! I idę dzielnie znów.  
Wspinam się po drabinie,  
Idę po cienkiej linie.  
Schodzę po drabinie w dół,  
I kłaniam się wszystkim wpół.  
Staję prosto przy ścianie,  
Ręce opieram na niej.  
Pcham ścianę z całej siły,  
Nie jestem dla niej miły!  
Mam ręce podniesione,  
Wiruję w prawą stronę.  
Teraz opuszczam ręce,  
W lewa stronę się kręcę.

1 zadanie  
Ćwiczenia rozciągające – dziecko trzyma szarfę (mały ręcznik) przed sobą wykonują skłony, trzymanie szarfy nad głową skręty w prawo i lewo, kołysanie się w prawo i lewo,  
Ćwiczenie wyprostne – wzmacniające mięśnie grzbietu – dziecko siada w siadzie klęcznym, podnosi szarfę w górę, skłania się w przód sięga jak najdalej, a następnie przechodzą do siadu.  
2 zadanie  
Przeplataniec z woreczkiem”- Dziecko przekłada woreczek gimnastyczny ( małą butelkę) pod kolanami. Leżenie na plecach, przekładanie woreczka pod plecami i nad brzuchem.  
3 zadanie Ćwiczenia stóp:  
- Dziecko stawia stopę na woreczku gimnastycznym (skarpetce) . Na dany sygnał podnosi woreczek (skarpetkę) palcami stopy. Ćwiczenie wykonuje raz jedną, raz drugą stopą.  
- Siad prosty podparty, woreczek leży przy lewej stopie; dziecko chwyta go palcami prawej stopy i przekładają ją kilka razy przez lewą nogę. Następnie ćwiczenie wykonuje drugą nogą.  
4 zadanie : przejście do wyznaczonej mety z woreczkiem na głowie i z powrotem  
5 zadanie: rzut do celu – dziecko trafia woreczkiem do obręczy, wspólne liczenie ilości trafień  
Część końcowa:  
Ćwiczenia uspakajające  
„Taniec motyli" - swobodna improwizacja ruchowa przy spokojnej muzyce.  
Relaks – dziecko kładzie się na podłodze i przy spokojnej muzyce relaksacyjnej wykonuje głębokie wdechy nosem oraz wydechy ustami.  
Podziękowanie za wspólną zabawę.  
Czynności porządkowe- odłożenie przyborów na wyznaczone miejsce.

**POWODZENIA☺**