**Załącznik nr 1**

1. Karta pracy, cz. 3, nr 62.
 − Połącz kropki znajdujące się na dole karty według podanego wzoru.

 2. Zabawy z wykorzystaniem wiersza Małgorzaty Barańskiej.

*Dobieramy się w pary. Wykonujemy ruchy, o których jest mowa w wierszu.*

 ***Mój kolego,***

***przybij ze mną prawą dłonią piątkę!***

 ***Teraz zrób to lewą dłonią***

***– palców masz dziesiątkę!***

3. Ćwiczenia poranne - zestaw 26

 • Zabawa na powitanie "Witamy się różnymi częściami ciała".

*Poruszamy się w dowolnym rytmie (może być przy dowolnej piosence). Podczas przerwy jedna osoba mówi, jakimi częściami ciała będziemy się witać, np.: Witamy się łokciami. Witamy się kolanami. Witamy się stopami. Dotykamy się tymi częściami ciała.*

• Ćwiczenie ramion "Prasujemy ubrania".

*Naśladujemy prasowanie żelazkiem, naprzemiennie: prawą ręką i lewą ręką.*

• Ćwiczenie dużych grup mięśniowych "Zakładamy ubrania".

*Naśladujemy wkładanie elementów ubrania, o których mówi nam rodzic lub rodzeństwo.*

 • Ćwiczenie tułowia "Prosimy do tańca".

*Spacerujemy, kłaniamy się osobom, które chcielibyśmy zaprosić do tańca.*

 • Ćwiczenie pamięci ruchowej" Przeglądamy się w lustrze".

*Ustawiamy się w parach. Jedna osoba pokazuje ruchy, druga je naśladuje.*

 • Ćwiczenia nóg "Idziemy na boisko".

*Maszerujemy po obwodzie koła, przy nagraniu wybranej piosenki.*

 4. Słuchanie wiersza Jadwigi Koczanowskiej "Gimnastyka".

• Zabawa muzyczno-ruchowa "Aerobik".

*Nagranie muzyki tanecznej. Przy nagraniu muzyki tanecznej wykonujemy ruchy – podskoki, skłony w przód, skłony w bok, obroty, wymachy ramion, itp.*

• Słuchanie wiersza.
***Gimnastyka to zabawa,***

***ale także ważna sprawa,***

***bo to sposób jest jedyny,***

***żeby silnym być i zwinnym.
Skłony, skoki i przysiady***

***trzeba ćwiczyć – nie da rady!***

***To dla zdrowia i urody***

***niezawodne są metody.***

• Rozmowa na temat wiersza.

− Co trzeba robić, aby być silnym i zwinnym?

• Nauka wiersza fragmentami, metodą ze słuchu, z wykorzystaniem rapowania.

Rodzic rapuje po jednym wersie, a dziecko za nim powtarza.

• Zabawa "Zrób tak samo". *− Naśladujcie postawy ludzików, które są na obrazkach.* 

• Zabawa orientacyjno-porządkowa "Po równiutkiej dróżce".

Dziecko stoi w wybranym miejscu. Zapamiętuje swoje miejsce. Idzie na spacer zgodnie z wierszem mówionym, naśladując ruchy, o których jest w nim mowa.

 ***Idą dzieci równą drogą****, maszerujemy w rytmie wiersza,*

***po kamyczkach iść nie mogą,***

***po kamyczkach hop, hop, hop****, wykonują trzy podskoki w miejscu,*  ***do dołeczka skok.*** *a potem przysiad podparty,*

***Pora wracać. Kto się znuży****, maszerują w rytmie wiersza,*

***ten odpocznie po podróży.***

***Dom już blisko... nogi w ruch****. biegną na swoje miejsce.*

***Kto zwycięży – zuch!***

5. Zabawy na świeżym powietrzu

 6. Zabawy ruchowe

* Zabawa ruchowa "Części ciała".

*Dziecko powtarza tekst mówiony i wskazują wymieniane w nim części ciała. Przy powtórzeniu zabawy możemy przyspieszyć tempo mówienia wierszyka.*

***Głowa, ramiona, kolana, pięty, kolana, pięty, kolana, pięty.***

 ***Głowa, ramiona, kolana, pięty, oczy, uszy, usta, nos.***

Ewentualnie możemy to robić z nagraniem

 https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE

* Ćwiczenia rozwijające koordynację wzrokowo-ruchową.

• Toczenie piłki po linii wyznaczonej skakanką.

• Gra w kręgle.

7. Rozmowa na temat sportów letnich.

- Jakie sporty uprawiają sportowcy przedstawieni na zdjęciach?

 



• Zabawa ruchowo-naśladowcza "Uprawiam sport".

Skakanka, piłka (np. do tenisa). Wyznacz skakanką linię i rzucaj kulą – piłką, np. do tenisa. Potem próbuj od tej linii skakać w dal z miejsca.

8. Karta pracy, cz. 3, nr 63.

 − Nazwij przedmioty ukryte na rysunkach.

 − Narysuj je w pętlach.

− Nazwij dyscypliny sportowe przedstawione na zdjęciach.

Pokoloruj ramkę zdjęcia przedstawiającego tę dyscyplinę sportową, która najbardziej ci się podoba.