Załącznik nr 1

1. Poruszanie się według słów rymowanki.

***Zrób do przodu cztery kroki   
i wykonaj dwa podskoki.***

***Zrób do tyłu kroki trzy,***

***potem krzyknij: raz, dwa, trzy!***

***Lewą ręką dotknij czoła,***

***no i obróć się dokoła.   
W prawą stronę kroków pięć***

***zrób – jeśli masz na to chęć.***

***Potem kroki w lewą stronę:***

***raz, dwa, trzy – no i zrobione.***

**2. Ćwiczenia rozwijające ruchy gałek ocznych.**

Przygotowujemy różną liczbę zabawek. Dzieci liczą je głośno, łącząc liczenie z mrugnięciami.   
**3. Ćwiczenia poranne – zestaw 26** (z wtorku, tj. z 6 kwietnia)

**4. Sportowe ćwiczenia ruchowo-słuchowo-graficzne.**

• Rozmowa na temat wspólnego odpoczynku rodziców i dzieci.   
− Co robicie z rodzicami w wolne dni?

− Czy wybieracie się gdzieś? Czym się wtedy poruszacie?

− Jaki sposób odpoczynku podoba się wam najbardziej?

**• Karta pracy, cz. 3, nr 68.**

− Posłuchajcie tekstu. Rysujcie po śladach torów. Potem, nie odrywając ręki od kartki, rysujcie po śladach rysunków bloków.

− Pokażcie ręką (jedną ręką, drugą ręką, obiema), jak przebiega górzysta droga.

− Rysujcie po śladach górzystej drogi.   
• Przebiegnięcie przez slalom – tor przeszkód ułożony przez was z wykorzystaniem krzesełek, chustek, kółka do sersa, itp. Np. ułóż cztery krzesełka. Na końcu rzędu są chusty (związane ze sobą tak, aby dziecko mogło je przełożyć przez siebie) i trzy kółka do sersa. Dziecko przebiega między krzesełkami (slalom), potem przeciąga związane ze sobą chustki przez siebie, zostawia je i skacze na jednej nodze z jednego kółka do sersa do drugiego i trzeciego.

**• Karta pracy, cz. 3, nr 69.**

− Rysujcie po śladach drzewa iglaste. Rysujcie po śladach drogi między drzewami.

- Ćwiczenia dźwiękonaśladowcze

* Naśladowanie głosów baranów i owiec. (Wyjaśnianie, że baran to samiec, a owca – to samica).
* Naśladowanie głosu pilnującego ich psa.
* Naśladowanie odgłosu dzwoneczków.

**• Ciąg dalszy ćwiczeń w karcie pracy, cz. 3, nr 69.**

- Rysowanie po śladach drogi między owcami.

- Rysowanie po śladach drogi do domu babci.

**• Ćwiczenia relaksacyjne "Odpoczynek u babci"** (techniką relaksacji Jacobsona).

*Pomoce: plastikowe klocki.*   
Dziecko leży wygodnie na kocyku lub na dywanie, nogi ma wyciągnięte, ramiona ułożone wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały.

− Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps. Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno. Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie?   
− Wykonaj to samo ćwiczenie lewą ręką.

− Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki klocek (z plastiku) położony po twojej prawej stronie. Jeśli jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. Teraz rozluźnij mięśnie. Jesteś znowu słaby. Nie naciskaj już. Czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły. Wykonaj to samo ćwiczenie z pięścią lewej ręki.

− Teraz chwilę odpocznij – leż i oddychaj spokojnie, równo. Twoje ręce odpoczywają.

− Teraz silna będzie twoja prawa noga. Włóż klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie. Teraz twoja noga słabnie – rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek. (Wykonaj to samo ćwiczenie lewą nogą).

− A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, żeby napełnić powietrzem swój brzuch. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon, mocno. Teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie – poczujesz ulgę.

− Naciśnij mocno głową dywan (poduszkę), na którym (której) leżysz – głowa jest bardzo silna. Naciskasz mocno. Teraz rozluźnij mięśnie – głowa już nie naciska na dywan, odpoczywasz, czujesz ulgę.

− Jesteś niezadowolony i zły, bo ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną – czoło jest gładkie.

− Teraz mocno zaciśnij powieki, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij je i odpocznij.

− A teraz zaciśnij mocno szczęki, niech dotykają zębów. I dolna, i górna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. Teraz rozluźnij szczęki. Czujesz ulgę?

− Ułóż wargi tak, jakbyś chciał powiedzieć *och* (albo zrób ryjek), i napnij mocno mięśnie ust. Teraz rozluźnij mięśnie.

*Poszczególne ćwiczenia trwają bardzo krótko – od 10 do 15 sekund. Tyle samo trwają przerwy między ćwiczeniami.*

**5. Moja ulubiona forma czynnego wypoczynku - rysunek uzupełniony wycinanką.**

• Rozmowa na temat czynnego wypoczynku.

− Jak lubicie odpoczywać?

− Czy zdrowo jest siedzieć cały dzień przed komputerem, czy – bawić się na podwórku?

− Jakie zabawy ruchowe lubicie?

− Czy zdrowo jest się poruszać? Dlaczego?

• Zapoznanie ze sposobem wykonania prac.

Kartki z bloku, kredki, flamastry, nożyczki, klej, papier kolorowy.   
Dzieci starają się połączyć rysunek z wycinanką.

***Proszę, aby jak najwięcej elementów pracy było wycinane. Dorysowywane tylko te, które sprawiają dzieciom trudność.***

• Wykonanie pracy przez dziecko.

• Omówienie prac przez autorów.

**6. Zabawa rozwijająca zmysł dotyku "Poznajemy za pomocą dotyku".**

*Przygotowujemy drobne przedmioty, mazaki lub kredki, kartki.*

Dziecko ogląda przedmioty, nazywa je. Przed dzieckiem jest kartka papieru i przybory do rysowania. Ręce trzyma za plecami. Dorosły z tyłu podaje dziecku dany przedmiot, a dziecko ma odgadnąć, co to jest i to narysować.

**7. Karta pracy, cz. 3, nr 67.**

− Obejrzyjcie obrazek przedstawiający koła nałożone na siebie. Pokolorujcie odpowiednio rysunki kół.  
 − Dokończcie rysować kwiatki według wzoru. Pokolorujcie rysunki.