**PIĄTEK 09.04.2021r.**

**Chciałbym być sportowcem**

**Jak lubię czynnie odpoczywać**

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

• Rozmowa na temat wspólnego odpoczynku rodziców i dzieci. Zapytaj dziecko:

− Co robisz z rodzicami w wolne dni?

− Czy wybieramy się gdzieś? Czym się wtedy poruszamy?

− Jaki sposób odpoczynku podoba ci się najbardziej?

• Ćwiczenia ruchowo-naśladowcze *Jedziemy na rowerkach*.

Dziecko kładzie się na dywanie. Pedałując, mówi:

*Na wycieczkę wyruszamy,*

*raz i dwa, raz i dwa.*

*Tata jedzie obok mamy,*

*z tyłu – nas ma.*

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

Potrzebne będą dwa plastikowe klocki.

Dziecko leży wygodnie dywanie, nogi ma wyciągnięte, ramiona ułożone wzdłuż tułowia. Polecenia:

− 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.

**2. *Moja ulubiona forma czynnego wypoczynku***

• Zabawa *Dokończ zdanie*.

*- Najbardziej lubię poruszać się podczas...*

• Rozmowa na temat czynnego wypoczynku.

− Jak lubisz odpoczywać?

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

− Jakie zabawy ruchowe lubisz?

− Czy zdrowo jest się poruszać? Dlaczego?

**3. Praca plastyczna – rysowanie kredkami lub malowanie farbami**

Narysuj lub namaluj jaki sport najbardziej lubisz uprawiać.

**Dzieciaczki kochane pochwalcie się swoimi pracami. Drogich rodziców proszę o przesłanie prac na adres:** [bertonatorr@gmail.com](mailto:bertonatorr@gmail.com)

**PRACA W KARTACH PRACY:**

**Karta pracy, cz. 3, nr 67, 68, 69**

**W WOLNYM CZASIE NA WEEKEND SPEKTAKL KUKIEŁKOWY –**

**„BAJKA O SZCZĘŚCIU”**

<https://www.youtube.com/watch?v=_wBNfnMf8Dc>