**PONIEDZIAŁEK 20 KWIETNIA**

***ZABAWA PORANNA***

***Dziś rozgrzewamy nasze raczki i nóżki***

***https://www.youtube.com/watch?v=351fw50UOn8&list=PLbRzTYeyj4CYFzv7lBE2KnqG8rutRhDzZ***

*1 ,2 ,3 Biegną nóżki tup, tup, tup lewa nóżka idzie w przód  
I już prawa przy niej jest pewnie zaraz tupnie też -tup  
Tupu tupu* *Tupu tupu tup tup tup … x 4   
1,2,3  
Rączki w górę raz i dwa jeden obrót tra la la   
Teraz podskok hop s asa każdy klaszcze tak jak ja -klap  
Klapu klapu Klapu klapu klap klap klap… -7*

***AKTRYWSNOŚĆ JEZYKOWA***

Co to znaczy chronić ziemie? Rozmowa z dzieckiem czym jest segregacja śmieci i na czym ona polega. Przedstawienie dziecku na planszach, w jaki sposób można chronić ziemię?

- karty do zaprezentowania znajdują się w osobnym pliku

***AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA***

**ROZGRZEWKA:**

**1. Ćwiczenia - KAŻDE WYKONUJEMY PRZEZ 30 S**

* opuszczania rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa);
* krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach);

**2.** **Ćwiczenie w marszu**: wyciągnięcie rąk do przodu i naprzemienne wymachy nogą z dotknięciem palcami stopy do dłoni (**po 8 powtórzeń na nogę**).

**3. Ćwiczenia w miejscu (po 8 powtórzeń każde):**

* opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia zamachem rąk (skrętoskłony);
* krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę;
* krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, razem w obie strony);
* krążenia nadgarstków i w stawach skokowych

**ĆWICZENIA: Najlepiej zrób trzy serie ćwiczeń.**

1. **Przysiad**. Ustaw stopy nieco szerzej niż szerokość bioder, palce stóp skieruj na zewnątrz, wyprostuj plecy, napnij brzuch i pośladki. Pociechę trzymaj mocno na wysokości swojej klatki piersiowe, twarzą od siebie. Zejdź do przysiadu, zatrzymaj pozycję w dole i wróć do pozycji wyjściowej. Cały czas pilnuj, aby kolana nie uciekały do środka. Wykonaj wydech, gdy wracasz do pozycji wyjściowej.
2. **Wykrok**. Stopy ustaw na szerokość bioder. Jedną nogę wystaw do przodu, tak, aby tworzyła kąt prosty między tułowiem, udem a podłogą. Dziecko posadź na udzie nogi z przodu. Wraz z wdechem zejdź pionowo w dół. Tyle, ile ci się uda. Kontroluj ruch i napinaj [mięśnie](https://myfitness.gazeta.pl/myfitness/0,166836.html?tag=mi%EA%B6nie#anchorLink). Z wydechem wróć do pozycji wysokiej. Kolano z przodu nie wychodzi poza linię palców.
3. **Klęk podparty**. Dłonie połóż pod barkami, kolana pod biodrami, a dziecko ułóż pod sobą – połóż je na pleckach. Głowa jest przedłużeniem [kręgosłupa](https://myfitness.gazeta.pl/kr%EAgos%B3up).  Prawą nogę i lewą rękę unieś w górę, zatrzymaj się, gdy ciało utworzy jedną linię. Wróć do pozycji wyjściowej, zmień stronę.
4. **Pompka damska**. Ustaw się w klęku podpartym. Dłonie połóż mniej więcej pod barkami. Dziecko leży na macie, pod tobą, jednak wyżej niż dłonie. Z wydechem zejdź w dół, trzymaj łokcie ustawione cały czas blisko siebie. Wróć do pozycji wyjściowej. W trakcie możesz uśmiechać się do dziecko, to na pewno utrzyma jego uwagę i wywoła uśmiech na twarzy.
5. **Brzuszki**. Usiądź na podłodze. Zegnij kolana. Posadź dziecko na brzuchu – plecami powinno opierać się o twoje uda. Wyciągnij ręce wzdłuż ciała i asekuruj w ten sposób maleństwo. Zacznij robić [brzuszki](https://myfitness.gazeta.pl/0,166836.html?tag=brzuszki#anchorLink). Na początek klasyczne, z czasem możesz robić brzuszki tylko do połowy zakresu.