**Środa 24 czerwca**

**ZABAWA RUCHOWA**  **Zabawa ruchowa Taniec Zygzak**

[**https://www.youtube.com/watch?v=xm93WFJ7bNs&list=PLhuyy44bPNrFVXi0\_3iSvHMPLVPEIMht**](https://www.youtube.com/watch?v=xm93WFJ7bNs&list=PLh-uyy44bPNrFVXi0_3iSvHMPLVPEIMht)

Nieważne czy dziewczyną jesteś czy chłopakiem  
to ważne jest, że wiesz, że pędzi się zygzakiem  
przygotuj ręce biodra nogi do zygzaka  
nie więcej ani mniej  
  
Najpierw zygzaka robią tylko same ręce  
a teraz biodra żeby śmiechu było więcej  
na koniec do zygzaka dodajemy nogi  
tylko nie pomyl się  
  
No teraz już dłużej nie czekamy  
zygzaka zaczynamy  
  
Tańczę zygzakiem bo  
zygi zygi zong zong zygi zygi zong  
zygzaki fajne są  
zygi zygi zong zong zygi zygi zong  
zatańcz zygzakiem też  
zygi zygi zong zong zygi zygi zong  
zygzak to prosta rzecz  
zygi zygi zong  
  
Tego zygzaka najpierw robią same ręce  
a potem biodra żeby śmiechu było więcej  
na koniec do zygzaka dodajemy nogi  
i nie mylimy się  
  
No a teraz już dłużej nie czekamy  
zygzaka zaczynamy  
  
Tańczę zygzakiem bo  
zygi zygi zong zong zygi zygi zong  
zygzaki fajne są  
zygi zygi zong zong zygi zygi zong  
zatańcz zygzakiem też  
zygi zygi zong zong zygi zygi zong  
zygzak to prosta rzecz  
zygi zygi zong  
  
Lubisz zygzaka tak samo jak ja  
  
No a teraz już dłużej nie czekamy  
zygzaka zaczynamy  
  
Tańczę zygzakiem bo  
zygi zygi zong zong zygi zygi zong  
zygzaki fajne są  
zygi zygi zong zong zygi zygi zong  
zatańcz zygzakiem też  
zygi zygi zong zong zygi zygi zong  
zygzak to prosta rzecz  
zygi zygi zong  
  
Tańczę zygzakiem bo  
zygi zygi zong zong zygi zygi zong  
zygzaki fajne są  
zygi zygi zong zong zygi zygi zong  
zatańcz zygzakiem też  
zygi zygi zong zong zygi zygi zong  
zygzak to prosta rzecz  
zygi zygi zong

**AKTYWNOŚĆ JĘZYKOWA**

**Opowiadanie  Marta Dzięgielewska  "Wakacyjna przygoda** po wysłuchaniu opowiadania rozmowa z dzieckiem: " jak miała na imię główna bohaterka opowiadania? Gdzie pojechała na wakacje? jak mieli na imię koledzy? Komun pomogła dziewczynka? Czym wystraszyli ją chłopcy ?

Opowiadanie Marta Dzięgielewska "Wakacyjna przygoda "

Moja mama lubi podróżować. Co roku jeździmy nad piękne, polskie morze.

"Tym razem chciałabym pojechać gdzie indziej"- pomyślałam.

- Mamo, zawsze musimy jeździć w to samo miejsce?- zapytałam z nadzieją, że w końcu będę miała jakiś wybór.

- Córciu, jeśli chcesz, możesz pojechać do babci. Dawno jej nie odwiedzałaś. Babcia z pewnością będzie szczęśliwa - oznajmiła z uśmiechem mama.

-Świetny pomysł- potwierdziłam i natychmiast rozmarzyłam się o wakacjach w pięknej, górskiej okolicy.

Niedługo później wyjechałam. Omijałam łąki, lasy, górki i pagórki. Widoki zza okna pociągu nieustannie zmieniały się ukazując coraz to wyższe szczyty naszych pięknych, wyżynnych krajobrazów.

Moja babunia ma na imię Lucyna. Mieszka w okolicach Zakopanego w małym domku. Jest to drewniana chatka z trzema pokojami i dużą, wyposażoną w stary piec kuchnią. Zajęłam największy pokój ze względu na ilość moich pakunków. Natychmiast się rozpakowałam. Nie chciałam tracić czasu. Obejrzenie najbliższej okolicy wydawało mi się ciekawszym zajęciem. Następnego dnia, idąc do pobliskiego sklepu, poznałam trzech chłopców z sąsiedztwa: Franka, Tytusa i Romka. Franek, jak się później dowiedziałam, zwany był „piegusem”, z uwagi na to, że miał na twarzy liczne piegi. Był chudy, blady i dosyć nieśmiały. Tytusa nazywano „Pokemonem”, ponieważ zbierał figurki i karty z wizerunkami pokemonów. Roman zaś znany był jako „Szpilka”, jednak do dzisiaj nie wiem skąd wzięło się jego przezwisko. Roman lubił robić wszystkim psikusy tak jak "Piegus". Chłopcy nie pozwalali mi się nudzić, mając coraz to nowsze pomysły na spędzanie czasu.

Dwa dni później wybrałam się z babcią na jeden ze szlaków turystycznych. Tam też spotkałam Piegusa i innych, którzy niespodziewanie przejechali rowerami obok nas. Często jeździli trasami turystycznymi z nadzieją, że będą mieli okazję zobaczyć kogoś znanego i sławnego. Wędrowałyśmy dalej, gdy nagle usłyszałam płacz. Czułam, że nie mogę przejść obok niego obojętnie.

„Czy coś się komuś stało?” - pomyślałam. Pobiegłam w stronę wielkiego, rosnącego nieopodal dębu. Pośród zarośli, na kamieniu siedziała mała, zapłakana dziewczynka. Wyglądała na jakieś pięć lub sześć lat. Buzię i ręce miała brudne od dojrzałych jagód.

- Co ci się stało?- spytałam.

-Zgubiłam się - odpowiedziało z jeszcze większym płaczem dziecko. Przytuliłam małą, ponieważ bardzo przypominała mi moją młodszą siostrę. Zrobiło mi się jej żal.

Razem z babcią zaprowadziłyśmy Maję (bo tak miała na imię) do najbliższego schroniska. Okazało się, że jej mama z wielką trwogą czekała na nią, zgłaszając jej zaginięcie. Poszukiwania zostały odwołane. Zostałam „bohaterką”. Byłam szczęśliwa, że mogłam komuś pomóc. Maja przytuliła się do mnie ponownie, dziękując mi za pomoc w znalezieniu mamy. W podziękowaniu otrzymałam również duże, owocowe lody, które zjadłam z wielką przyjemnością. Byłam z siebie naprawdę dumna.

Po powrocie do domu pobiegłam do swego pokoju. Zadowolona i szczęśliwa zajęłam się czytaniem książek. Nagle coś białego przeleciało za oknem. Wystraszyłam się. Szybko wskoczyłam pod kołdrę. Pomyślałam, że to duch, jednak próbowałam o tym nie myśleć. Kiedy to coś zniknęło, natychmiast czmychnęłam do pokoju babuni. Roztrzęsiona i przestraszona wszystko jej opowiedziałam. Babcia uśmiechnęła się. Pogłaskała mnie po głowie z wielką troską i powiedziała:

- Przecież wiesz kochanie, że duchy nie istnieją.

- Wiem, ale… - zająknęłam się.

Z wielką obawą wróciłam do pokoju. „Babcia mi nie wierzyła” - pomyślałam. Usiadłam i ponownie zaczęłam czytać. Nagle ktoś zastukał w szybę. Drgnęłam na samą myśl, że mógłby to być duch. Bardzo ostrożnie podeszłam do okna, za którym stali chłopcy z sąsiedztwa. Śmieli się do łez, łapiąc się za brzuchy i skręcając ze śmiechu. Jak się okazało, to Piegus i jego banda zrobili mi psikusa. Byłam wściekła, a oni świetnie się bawili. Ich śmiech okazał się jednak tak zaraźliwy, że po chwili ja również zaczęłam się śmiać. „To był dobry żart”- pomyślałam. Po tym zdarzeniu chłopcy nazwali mnie „Bojuszką”. Do końca mojego pobytu nosiłam te przezwisko.

„To był bardzo interesujący i pełen atrakcji dzień” - pomyślałam kładąc się wieczorem do swego cieplutkiego łóżeczka.

Po powrocie do domu chętnie opowiadałam o swoich przygodach. Byłam dumna z tego, że bez wahania udzieliłam pomocy bezbronnemu i przestraszonemu dziecku. Nigdy jednak nie zapomniałam swego zaskoczenia i lęku, gdy w oknie zobaczyłam niby „ducha”.

Te wakacje były naprawdę bardzo ciekawe i udane. Każdy kolejny dzień przybliża mnie do kolejnych wakacji, a to jest bardzo miła i przyjemna myśl. Na to właśnie czekam.

**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

**" Gimnastyka z szarfami"-** ćwiczenie tułowia, ćwiczenie wyprostne, ćwiczenie mięśni brzucha, ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie czołowej , ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie strzałkowej ,zabawa orientacyjno – porządkowa

**I CZĘŚĆ WSTĘPNA**

1. Marsz po obwodzie koła w rytm bębenka/ wyklaskiwania

2. „Poznaj swój kolor” - zabawa orientacyjno – porządkowa. Dziecko biega po pokoju. Po podniesieniu przez rodzica czerwonej kartki/ klocka dziecko staje nieruchomo, Po podniesieniu kartki/ klocka żółtej, kuca na dywanie. To samo jeszcze raz ze zmianą poleceń.  
  
**II CZĘŚĆ GŁÓWNA**

3. Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie strzałkowej – skłony w przód. Marsz po obwodzie koła. Siad skrzyżny, ręce na kolanach, szarfa/ apaszka przed dzieckiem. Skłon w przód, dotknięcie czołem szarfy, wyprost i skłon w tył.

4. Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie czołowej – skłony boczne. Siad klęczny ( na piętach). Chwyt szarfy za końce, wzniesienie jej w górę i skłony tułowia w lewo, w prawo. Po kilku skłonach szarfę położyć na podłodze.

5. Ćwiczenie mięśni brzucha. W leżeniu tyłem przeniesienie nóg z włożoną między stopy szarfą za głowę. Powrót do leżenia.

6. „Drabina” – ćwiczenie z elem. równowagi. Rodzic układa z szarf/apaszek kijków drabinki. Dziecko kolejno przechodzi między szczebelkami na palcach, ręce w bok. Utrudnienie - chód w tył.

7. „Powożenie kucykami” – zabawa bieżna. Dziecko maszerując po obwodzie koła dobiera rodzica do pary. Osoba z przodu to kucyk- osoba z tyłu to woźnica. Z tyłu staje woźnica, chwyta prawą i lewą ręką za lejce Pojazdy jeżdżą w różne strony. Następuje zmiana ról.

8. Ćwiczenie tułowia – skrętoskłony. Dziecko stoi i wykonuje skłon do przodu, wyprost i skręt w lewo (prawo).  
9. Ćwiczenie wyprostne. Przysiad, wyprost, wznos ramion w górę, wspięcie na palce.

10. Skoki przez szarfę. Szarfy ułożone we wstążeczkę. Przeskok przodem i tyłem w przysiadzie.

11. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Leżenie na brzuchu. Szarfy przed dzieckiem, ręce położone na szarfie. Odrywanie rąk od podłoża i powrót do pozycji wyjściowej.

**III CZĘŚĆ KOŃCOWA**

12. Ćwiczenie stóp – podnoszenie szarfy stopami prawej i lewej nogi, odsuwanie szarfy nogami.

13. Marsz w kole na palcach, piętach, śpiew znanej piosenki.

14. Zwijanie szarfy w rulon i ułożenie we właściwym miejscu