**Środa, 07.04.2021**

**Na rozgrzewkę - Masażyk relaksacyjny „Prawa strona – lewa strona”**

Posmaruję prawą nogę, żeby poszła w długą drogę (masujemy nóżkę),

nakremuję lewą nogę, bo na jednej iść nie mogę (masujemy drugą nóżkę).

Twoją małą, prawą nóżkę wnet położę na poduszkę (kładziemy nóżkę na bok),

a dla twojej lewej nóżki mam masażyk na paluszki.

Pomasuję ci paluszki u twej małej, lewej nóżki (masujemy paluszki dziecka).

Prawa nóżka też je ma. Kto je pomasuje? Ja! (zmieniamy nóżkę)

**A teraz wspólnie z rodzicami uważnie wysłuchaj wiersza „Elementarz sportowy” – E. Pawlak oraz obejrzyj filmik dotyczący dyscyplin sportowych.**

<https://www.youtube.com/watch?v=eiU2XVGTiLE&ab_channel=Przedszkolak>

**Dziecko ma przygotowaną piłkę, a następnie umieszcza ją wg wskazówek rodzica:**

* przed sobą,
* za sobą
* na kolanie,
* pomiędzy nogami,
* obok siebie,
* nad sobą,
* pod sobą.

**Dziecko podrzuca piłkę tyle razy, jaką cyfrę wymieni rodzic. Następnie zamiana: dziecko wymienia cyfrę, rodzic podrzuca piłkę.**

**Rodzic z dzieckiem ogląda piłki na obrazku. Zadaniem dziecka jest policzenie piłek i określenie, jak wygląda pierwsza, druga… piąta piłka. Do wykonywania jakich sportów mogą być używane?**



Źródło: <https://pl.dreamstime.com/ilustracji-set-r%C3%B3%C5%BCne-sport-pi%C5%82ki-wektor-image43384102>

**Wykonaj kostkę do ćwiczeń i ćwicz codziennie wspólnie z rodzicami**- oddzielny plik pdf

**Przygotuj białą i czarną plastelinę. Zaklej nią widoczne pola na piłce.**



