

Dzień dobry Motylki! Zapraszamy do wspólnej zabawy!

Jeden palec, drugi, trzeci, tak umieją liczyć dzieci, czwarty, piąty palec mam.  
Widzisz? Umiem liczyć sam.

Na początek zabawa *Zgaduj-zgadula*

Przygotujcie - monety, guziki lub inne małe przedmioty, które przy potrząsaniu powodują hałas.

Motylki, weźcie w dłonie od 2 do 10 przedmiotów i potrząśajcie nimi mówiąc „Zgadnij, ile ich mam!” Ktoś z Waszej rodziny zgaduje, iloma przedmiotami potrząśacie (sądząc po odgłosie). Po każdej zgadywance sprawdźcie, ile było przedmiotów licząc je. Następnie zamieniacie się rolami.

1. Wykonajcie kilka zadań matematycznych.

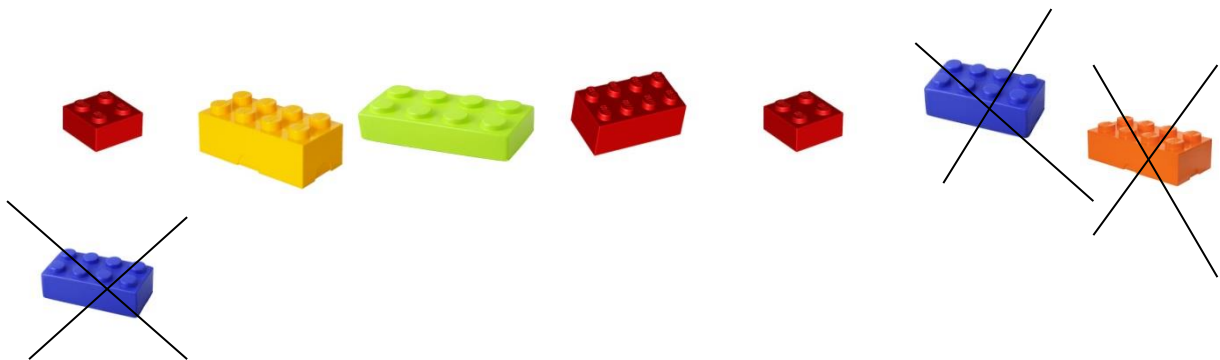
Jakie sytuacje są przedstawione na obrazkach? Ułóżcie o nich zadania.

Przedstawcie je za pomocą liczmanów.

Link do karty pracy z obrazkami-

<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/druk/npoia-bbplus-kp-4.pdf> , str.16

- W parku rosło 8 drzew. Trzy drzewa uschły i się nie zazieleniły. Ile drzew wypuściło wiosenne listki?



Odpowiedź: W parku zazieleniło się 5 drzew.

Możecie ułożyć działanie:

$$8-3=5$$

Cyfry możecie wydrukować ze strony

<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/druk/npoia-bbplus-wyp.pdf>

Teraz Wasza kolej! Ułóżcie zadania do drugiej i trzeciej ilustracji.

2. Mamy jeszcze zadanie matematyczne dla chętnych dzieci. Wykonajcie kartę pracy ze str. 49

[https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/druk/kolorowy\\_start\\_zplusem\\_6latek\\_czytam\\_pisze\\_licze.pdf](https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/druk/kolorowy_start_zplusem_6latek_czytam_pisze_licze.pdf)

Teraz zapraszamy Was na ćwiczenia gimnastyczne w parach! Zaproście rodziców lub rodzeństwo, aby razem z wami spróbowali wykonać ćwiczenia z poniższego linku.

Zanim przystąpisz do ćwiczeń, ubierz się w wygodny, sportowy strój. Pamiętaj, aby zachować bezpieczeństwo, by nic niemiłego wam się nie przytrafiło.

**Chciałybyśmy abyście zapoznali się z opisem poszczególnych ćwiczeń, który dla Was stworzyliśmy, aby je dokładnie i bezpiecznie wykonać.**

Ćwiczenia obręczy barkowej (głowa, szyja, ramiona) wykonujemy powoli, by nie uszkodzić sobie zastygłych mięśni (sztywnieją po nocy, przy pracy nad komputerem, czy przy graniu na Tel. Tablecie, komputerze ;-). Pamiętajcie, że zawsze Wam o tym przypominamy na zajęciach w przedszkolu: Powoli i dokładnie :-)

Wybierz ćwiczenia, które Ci się podobają i do dzieła! Otwórz link. Jeśli jest coś co was intryguje czy czegoś nie wiecie, zagłębujcie do wskazówek.

<https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxiIzh4>

## Ćw. 1

Siad skrzyżny, pozycja wyprostowana, czyli plecy proste, ręczki na kolana. Nie odginajcie głowy daleko w tył, tak jak pokazuje filmik. Jedynie delikatnie do wyprost.

## Ćw. 2

J.w. / skłony głowy do ramion naprzemiennie. Ramiona opuszczone, nie unosicie ramion do głowy a uchem próbujecie dotknąć ramienia☺ To duża różnica!

### Ćw. 3

Skręty głowy w lewo i prawo. Plecy wyprostowane. Klatka piersiowa nie skręca się, jedynie głowa, do tego momentu aż poczujecie lekkie ciągnięcie mięśni szyi.

### Ćw. 4

Ćwiczenia nadgarstków- bardzo ważne, by przed kolejnymi ćwiczeniami rozgrzać nadgarstki/ to zapobiegnie kontuzji ☺ Ćwiczą same nadgarstki, ramiona są nieruchome. Rozluźnijcie się ☺

**Czy wiecie, że w nadgarstkach jest aż 8 kości!? Takich malutkich. Wasze rączki dopiero niedawno skostniały i nie macie w nich już chrząstek a kości. (Tak, wcześniej były tam chrząstki. )Dlatego wasze rączki są już gotowe do trudniejszych ćwiczeń obciążeniowych no i mogą dłużej pisać, bo się tak bardzo nie męczą jak przed rokiem. (rozwój ten nie dotyczy 5 latków. 5latki wykonują o połowę mniej ćwiczeń, bo ich rączki są jeszcze słabe)**

**Aby zapamiętać nazwy wszystkich kości nadgarstka profesorowie na Akademii Wychowania Fizycznego uczą specjalnego wierszyka o kościach. Posłuchajcie (To taka mała ciekawostka, nie musicie się tego uczyć ;-)**

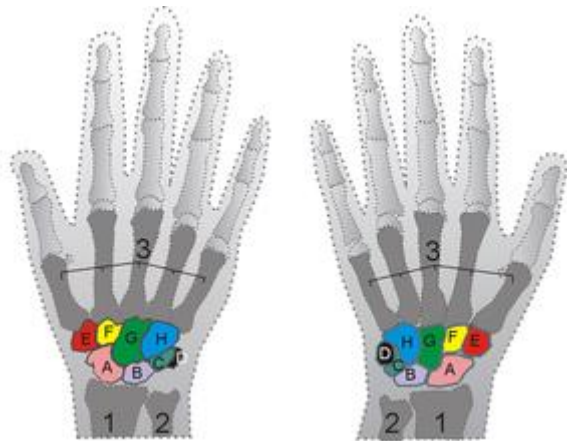
*"Łódka płynie, Księżyc świeci, Trójgraniasty Groszek leci". (odpowiednio kości: łódeczkowata, księżycowata, trójgraniasta, grochowata).*

Dla szeregu dalszego:

*"Na Trapezie, Trapeziku, wisi Główka na Haczyku". (odpowiednio kości: czworoboczna większa, czworoboczna mniejsza (patrz nazwy łacińskie), główkowata, haczykowata)<sup>[3]</sup>.*

*"Czworoboczna Większa z Mniejszą się zmówiły, Główkowatą na Haczyku powiesiły"*

A oto jak wyglądają kości w nadgarstku:



A – kość łódeczkowata, B – kość księżycowata, C – kość trójgraniasta, D – kość grochowata, E – kość czworoboczna większa, F – kość czworoboczna mniejsza, G – kość główkowata, H – kość haczykowata, 1 – kość promieniowa, 2 – kość łokciowa, 3 – kości śródreżca

### Ćw. 5

Rozciąganie dłoni w splocie w przód i w górę , nad głowę.

### Ćw. 6.

Siedzimy z nogami ugiętymi w kolanach, stopy łączą się podszwami, kolana na zewnątrz. Rozciągamy mięśnie wewnętrzne nóg poprzez lekkie przyciąganie kolan do podłoża. Tak, te mięśnie mogą boleć, bo kiedy nie ćwiczyacie na co dzień, są bardzo zastane.

### Ćw. 7.

Pozycja jak wyżej ale próbujemy głową dotknąć stóp. Komu się udało?

### Ćw.8.

Bieg w miejscu. Skipping A. Czyli kolana wysoko! Plecy proste ☺

### Ćw. 9.

Pajacyki 10 razy!

### Ćw.10.

Przysiady. Pamiętajcie, stopy złączone , plecy proste ręce wyprostowane.

### Ćw. 11.

Ćwiczenie w podporze. Wyrzut nóg w tył w podporze.

### **Ćw. 12.**

Wyrzut nóg w tył w podporze a następnie wyskok obunóż z klaśnięciem nad głową.

### **Ćw. 13.**

Stoicie plecami do siebie w małej odległości w rozkroku i przybijacie piątki w skłonie. Wyprost.

### **Ćw. 14.**

Siedzicie naprzeciwko siebie w rozkroku. Stopy dotykają się podeszwami. Łapiecie się za ręce i powoli naprzemiennie przyciągacie się do siebie. Pamiętajcie, im szerszy rozkrok tył łatwiej złapać się za ręce i wykonać ćwiczenie. Gdy ćwiczyacie z rodzicem możecie nogi oprzeć na łydkach rodzica, gdyż jest troszkę większy ;-)

### **Ćw. 15.**

Ćwiczenie w podporze. Przybijanie piątek naprzemiennie.

### **Ćw. 16.**

Podpór tyłem. Przybijanie piątek podeszwami.

### **Ćw.17.**

Jedna osoba z pary w podporze, druga przeskakuje przez nogi. Potem wraca pod mostem zrobionym przez osobę w podporze. Zmiana ☺ Pamiętajcie że w podporach ręce nie przechodzą za linię barku. Są dokładnie pod barkami. W linii prostej.

### **Ćw. 18.**

Jedna osoba stoi. Druga leży na plecach głową przy stopach, trzymając się rękami za kostki pierwszej. Osoba leżąca podnosi nogi i próbuje nogami dotknąć rąk współwiczącego.

### **Ćw. 19.**

Wasze ulubione ćwiczenie.

Taczki☺. Zmiana? ;-)

### **Ćw. 20.**

Ćw. małpka. Rodzic przechodzi w podporze od lewej do prawej trzymając na plecach dziecko leżące na nim jak małpka. Dziecko mocno trzyma rodzica. P.s. Nie ma zmiany ;-)

### **Ćw. 21.**

Rodzic przechodzi nad dzieckiem w podporze. Dziecko wykonuje leżenie przodem (na brzuchu) ręce przed siebie. Potem dziecko potem turla się na plecach rodzica.

### **Ćw. 22.**

Leżenie naprzeciwko siebie przodem, ręce w przód. Podnosimy tylko górną część ciała i przypijamy piątki. Dziecko może włożyć stopy pod łóżko lub fotel jeśli nie może podnieść górnej części ciała. To mu ułatwi sprawę☺

### **Ćw. 23.**

Leżenie tyłem. Głowami do siebie. Trzymanie za ręce w wyproście.. Nogi ugięte w kolanach i naprzemienne przyciąganie kolan do podłoża.

### **Ćw. 24.**

Ćw. w klęku podpartym. Naprzemienne wykop nóg i rąk (przybijacie piątki). Brzuchy wciągnięte, plecy proste).

### **Ćw. 25.**

Ćw. leżąc w podporze tyłem. Unoszenie nogi, dziecko robi tygrysi skok na 1 nogą a następnie przeskakuje nad obiema nogami podpartymi o podłoże.

### **Ćw. 26.**

Rodzic w podporze tyłem na rękach ugiętych. Dziecko między nogami podnosi się na swoich rękach. Chwilę wytrzymuje i opuszcza się.

### **Ćw. 27.**

Ćw. Samolot – najlepiej poprosić o pomoc tatusia. Na pewno jest silniejszy :- )

Ważne żeby w tym ćwiczeniu dziecko napięło mięśnie czyli wysztywniło się.  
Spróbujcie ☺

### Ćw. 28.

W tym ćwiczeniu kiedy rodzic unosi dziecko, kładziemy sobie dziecko opierając swoje stopy na talerzach biodrowych, stopy lekko rozchylone na boki.. I mocno trzymamy za dłonie. Dziecko patrzy przed siebie, aby utrzymać równowagę. U nas idzie wersja bez trzymania rąk, ale to już z tatusiem ☺

### Ćw. 29.

Dziecko opiera się rękoma na kolanach rodzica a rodzic rękoma podtrzymuje dziecko za kolana. Pełna symbioza ☺

### Ćw. 30.

Tatusiowie do pompek! Nie macie czego podnosić? Jak to , a wasze dziecko? ;-)

Spróbujcie! Trzymamy dziecko na wysokości klatki piersiowej i kolan.  
Znajdzie równowagę i w górę! Ćwiczenie można pierwotnie spróbować zrobić na łóżku.

**Powodzenia!!**

To już wszystko na dziś!

Miłego dnia! Do jutra ☺

**Wasza panie**

**Dorota Golonka**

**Wioletta Ziętarska**