



Czy wiecie, że to ostatni dzień naszej pracy zdalnej 😊

Od poniedziałku widzimy się w przedszkolu,
bardzo się cieszymy, że się spotkamy 😊 😊 😊

mamy dla Was na dzisiaj 16.04.2021
propozycje zadań do wykonania.

Zaczynamy!!

Zadanie 1.

Wiecie już, co należy robić i czego się wystrzegać, żeby nie zarażać siebie i innych wirusami.

Ciekawe jesteście, czy wiecie, co to znaczy **aktywność fizyczna?**

Jeżeli nie, to zapraszamy do obejrzenia filmiku

„Przygody Oli i Stasia- aktywność fizyczna.”

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

Każdy przedszkolak o tym wie:

Chcesz być zdrowym ruszaj się!

Sport to bardzo ważna sprawa

Są reguły, jest zabawa.

RUCH TO ZDROWIE – powiedz, jaką aktywność ruchową wykonują dzieci na obrazkach ?



- Powiedz, które z pośród przedstawionych są Twoimi ulubionymi ?

Wykonajcie plakat według własnego pomysłu (dowolny format, możecie narysować, namalować, wydzieranka itp.) na którym przedstawicie aktywności ruchowe, które są Waszymi ulubionymi.

Przynieście do przedszkola i przedstawcie go swoim kolegom i koleżankom. 😊

Zadanie 2.

Obejrzyjcie film pt. „Zuzka i piramida żywienia”

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



Zapraszamy Was do muzycznej gimnastyki, dużych i małych skoków, w prawo, w lewo, do przodu, do tyłu.

<https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>

Zadanie 3.

Dzisiaj mamy dla Was ćwiczenia z wykorzystaniem gazety. Poszukajcie wspólnie z rodzicami gazet. Możecie wykonać ćwiczenia, które Wam proponujemy poniżej, albo według własnego pomysłu.

Zaproście rodziców, rodzeństwo do wspólnej zabawy. 😊

- „Bieg z gazetą....” Jedną stroną gazety przykładamy do klatki piersiowej i brzuszka, jednocześnie rozpoczynając bieg przed siebie, starając się jak najdłużej utrzymać gazetę w pozycji jak na początku ćwiczeń. Jeżeli gazeta spadnie na ziemię to należy ją podnieść i podjąć kolejną próbę wykonania zadania.
- „Narty z gazet”- rozkładamy gazety na podłodze i stajemy na nich próbując przejść do wyznaczonego miejsca przez rodzica.
- „Na gazetę”- na hasło osoby dorosłej skok na gazetę.
- „Kto tak potrafi?”- podnoszenie gazety palcami nóg (raz prawą, raz lewą).
- Gazetę zgniatamy i formujemy z niej papierową kulkę i wykonujemy następujące ćwiczenia:
 - przekładamy kulkę z prawej ręki do lewej i na odwrót
 - podzucamy i łapiemy ją oburącz

- podzucamy kulkę prawą ręką i łapiemy oburącz
- kulkę podzucamy lewą ręką i łapiemy oburącz
- celujemy kulką- raz prawą ręką, lewą ręką, oburącz do stojącego w wyznaczonym miejscu kosza (miski, pojemnika, pudełka)
- toczymy kulę stopą (prawą, lewą)

A teraz posprzątajcie 😊

RUCH TO ZDROWIE – pamiętajcie o codziennej aktywności fizycznej w domu i na świeżym powietrzu. 😊



Pozdrawiamy i do zobaczenia 😊

Pani Grażynka i Mariola

Mamy dla Was specjalnie zadanie,
przygotujcie według własnego pomysłu razem z rodzicami
pyszne, ZDROWE, kolorowe wiosenne kanapki.

Zróbcie zdjęcie i wyślijcie na maila.

SMACZNEGO! 😊

