**Witam Was serdecznie**

Zapraszam do zapoznana się z propozycjami zabaw i zadań na dzień dzisiejszy. W miarę możliwości wykonujcie ćwiczenia i zabawy.

Rano pamiętajcie o porannej gimnastyce i zadbaniu o higienę osobistą

[h ttps://youtu.be/Vq4LxW6QX7I](https://youtu.be/Vq4LxW6QX7I)

Zabawy i ćwiczenia ze Świeżakami

Pamiętajcie o częstym i dokładnym myciu rąk

Dzisiejszy dzień rozpoczynamy piosenką. Wysłuchajcie piosenkę pt. Zielona wiosna. Spróbujcie klaskać do rytmu. Może komuś z was uda się ułożyć własny taniec do piosenki. Nauczcie się piosenki na pamięć.

<https://youtu.be/c2uvvH5FBiY>

I. Nad brzegiem rzeki żabki siedziały i coś do ucha sobie szeptały. Kum, kum, kum, kum, kum, kum, kum, kum, kum, kum, kum, kum, kum, kum, kum, kum, kum.

II. Przyleciał bociek, usiadł na płocie i do drugiego boćka klekoce. Kle, kle, kle, kle, kle, kle, kle, kle, kle, kle, kle, kle, kle, kle, kle, kle, kle.

III. Wszystko usłyszał mały wróbelek i przetłumaczył na ptasie trele. Ćwir, ćwir, ćwir, ćwir, ćwir, ćwir, ćwir, ćwir, ćwir, ćwir, ćwir, ćwir, ćwir, ćwir, ćwir, ćwir, ćwir. Wiosna, wiosna, znów przyszła wiosna, wiosna, wiosna jest już wśród nas

Porozmawiajcie na temat piosenki:

− O czym rozmawiały zwierzęta? − Jakim głosem mówiły żabki? Jakim mówiły bociany? Jakim mówił wróbelek?

• Zabawa przy piosence. Dziecko przy I zwrotce wydaje dźwięk jak żabka i skacze po pokoju. Przy zwrotce II wydaje dźwięk jak bocian, chodząc i wysoko podnosząc nogi. Przy zwrotce III ćwierka jak wróbelek, fruwając po pokoju. • Śpiewanie piosenki głosami zwierząt.

Aktywność ruchowa „W zdrowym ciele, zdrowy duch”. Zapraszam Was do wspólnych ćwiczeń..

• Dowolne zabawy z piłką – podrzucanie, turlanie, bieganie… • Stanie w rozkroku – w skłonie, toczenie piłki z ręki do ręki. • W podporze tyłem, z piłką umieszczoną między kolanami – próby unoszenia bioder w górę, powrót do siadu. • Skoki obunóż z piłką włożoną pomiędzy kolana. • Przekładanie piłki wokół bioder w pozycji stojącej w taki sposób, aby piłka okrążyła biodra. • Ćwiczenia oddechowe w leżeniu tyłem, z piłką umieszczoną na brzuchu (lekko trzymaną dłońmi): wdech – uniesienie piłki w górę, wydech – opuszczenie. • W siadzie skrzyżnym – toczenie piłki wokół siebie. • Rzuty piłki do dowolnego pojemnika (wiaderko, pudełko ,,)

 Życzę miłej nauki i twórczej pracy.

 Do usłyszenia jutro.

 Beata