

Drogie Smerfy policzcie ile jest dzieci i pokolorujcie liczbę oczek , która odpowiada ilości dzieci.

11

Zamaluj tyle kropek, ile dzieci na obrazkach





AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

1. Rozgrzewka

Wykonajcie 5 przysiadów, 5 pajacyków, krążenie ramion do przodu i do tyłu, szybki bieg w miejscu.

2. „Wyruszamy w podróż” – zabawa naśladowcza.

Dzieci poruszają się po pokoju naśladowując jazdę samochodem, lot samolotem, spływ kajakiem, marsz.

3. „Góra, dół” – ćwiczenia równoważne.

Dzieci stoją w lekkim rozkroku, podnoszą kolorowe chustki, trzymają przed sobą, na sygnał „góra” – podnoszą wysoko nad głowę, na sygnał „dół” – wykonują skłon (ważne, aby kolana były proste).

4. „Orły szukają gniazd” – zabawa ruchowa z wykorzystaniem koców lub poduszek.

Na podłodze porozkładane są poduszki lub koce, dzieci poruszają się po pokoju, na sygnał „orły szukają gniazd” wskakują do najbliższego gniazda (na poduszkę lub koc).

5. „Głębokie oddechy” – ćwiczenia ruchowo – oddechowe.

Dzieci maszerują po obwodzie koła wykonując wdech z jednoczesnym unoszeniem ramion bokiem do góry i wydech z jednoczesnym opuszczeniem ramion w dół.

