

**08.05.2020**

Temat tygodnia : **Moja ojczyzna**

Temat dnia: Dania też leży w Europie. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych. Cel: rozwijanie sprawności fizycznej. Kształtowanie kompetencji kluczowych osobistych, społecznych i w zakresie umiejętności uczenia się

Do zabawy można zaprosić rodzeństwo

- Zabawa orientacyjno-porządkowa *Posłuszne kręgle*.

Dzieci poruszają się swobodnie po sali, trzymając kręgle w ręce. Na mocne uderzenie w bębenek zatrzymują się i manipulują kręglami: podają je sobie z jednej ręki do drugiej, z przodu, za plecami, pod kolanami; podrzucają i łapią.

- Ćwiczenie mięśni brzucha *Jak najdalej w przód*.

Dzieci w siadzie prostym, kręgle trzymają w obu rękach. Wykonują skłon tułowia w przód, sięgając rękami jak najdalej w kierunku stóp (kolana proste).

- Skręty *Na prawo, na lewo*.

Dzieci w siadzie skrzyżnym, trzymają kręgle na głowach, przytrzymując je rękami, łokcie mają na zewnątrz. Wykonują skręty tułowia w prawo i w lewo; co pewien czas wykonują kilka rzutów i chwytów kręglami.

- Skrętoskłony *Witamy stopy*.

Dzieci w siadzie rozkrocznym, kręgle trzymają oburącz w górze; wykonują skrętoskłon do lewej stopy – *przywitanie* jej (podczas ćwiczenia dzieci starają się nie zginać kolan, kręgle trzymają obiema rękami).

- Ćwiczenie mięśni grzbietu *Oglądamy kręgle*.

Dzieci leżą na brzuchu, trzymają kręgle w obu rękach przed twarzą. Unoszą głowę, prostują ręce; oglądają kręgle, wytrzymują przez chwilę. Potem powrót do leżenia – odpoczynek.

- Ćwiczenie mięśni brzucha *Spotkanie*.

Dzieci leżą na plecach, trzymają kręgle w obu rękach wyciągniętych za głowę. Jednocześnie wznoszą obie ręce i nogi – dążą do *spotkania* nóg z kręglami; potem powracają do pozycji wyjściowej.

- Ćwiczenie mięśni grzbietu i brzucha *Z nóg do rąk*.

Dzieci leżą na plecach, kręgle trzymają pomiędzy stopami. Przekazują kręgle do rąk za głowę i powracają do siadu. Ponownie wkładają kręgle pomiędzy stopy i od nowa wykonują ćwiczenie.

- Bieg *Postaw kręgle*.

Dzieci biegają z kręglami w różnych kierunkach przy akompaniamencie tamburynu. Podczas przerwy w grze stawiają kręgiel na podłodze tak, aby się nie przewrócił.

- Ćwiczenia przeciw płaskostopiu *Sprytne stopy*.

Dzieci w siadzie prostym podpartym, kręgiel mają pomiędzy stopami (pionowo). Krążą obunóż w prawo i w lewo.

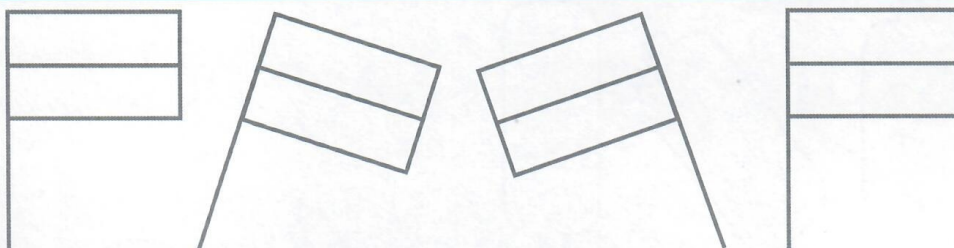
– Wałkują kręgle raz jedną, raz drugą stopą.

- Zabawa uspokajająca *Marsz parami*.

Dzieci maszerują po obwodzie koła; odkładają kręgle na wyznaczone miejsce.

Milej zabawy ☺

Obejrzyj mapę Europy. Posłuchaj nazw państw europejskich – sąsiadów Polski.



Pokoloruj flagi Polski. Powiedz, w którą stronę są zwrócone.

Obejrzyj obrazki flag. Nazwij, sam lub z pomocą nauczyciela, państwa Unii Europejskiej, do których one należą. Pokoloruj odpowiednio rysunki flag.



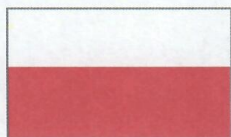
Dania



Szwecja



Austria



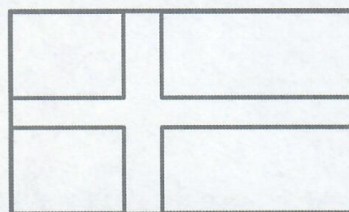
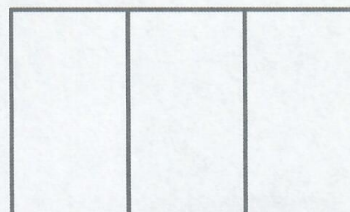
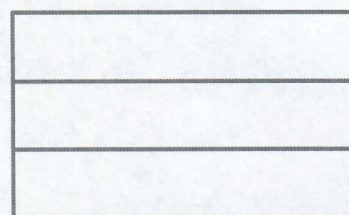
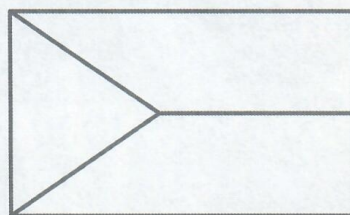
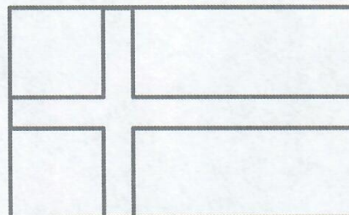
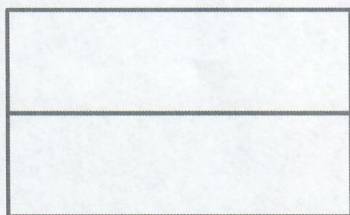
Polska



Irlandia



Czechy



Włochy



Niemcy



Holandia



Hiszpania

Obejrzyj flagi innych państw Unii Europejskiej.