

30.03.2021r. Wtorek

**Witajcie Kochani!!!
Zapraszamy do zabawy!**

1.Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem piłki tenisowej

Zapoznanie z przyborem jakim jest piłka tenisowa,
Wdrażanie do umiejętnego posługiwania się piłką tenisową podczas ćwiczeń,
Wzmacnianie mięśni ramion i tułowia.

Dziecko bierze piłkę tenisową, przechodzimy do ćwiczeń, każde ćwiczenie powtarzamy 10 razy:

- Przekładamy piłkę z ręki do ręki z przodu i z tyłu,
- Przekładamy piłkę z ręki do ręki nisko za plecami i wysoko nad głową,
- Z postawy zasadniczej unosimy raz prawą, raz lewą nogę i za każdym razem przekładamy piłkę pod kolanem,
- W siadzie podpartym o nogach ugiętych piłka leży między stopami. Dziecko chwytają piłkę delikatnie obiema stopami unoszą ją w górę, następnie odkładają na podłogę. Ćwiczenie jak wyżej tylko po uniesieniu nóg w górę piłkę puszczamy.
- W siadzie podpartym o nogach ugiętych między kostkami piłka.

Ruch: prostujemy i uginamy nogi w kolanach.

- W siadzie rozkrocznym w prawej dłoni piłka.

Ruch:

1 -wykonujemy skłon tułowia do prawej nogi i staramy się za stopą prawej nogi przekazać piłkę z prawej ręki do lewej, nogi są wyprostowane podczas ćwiczenia,

2 -wyprost tułowia,

3 -wykonujemy skłon tułowia do lewej nogi i staramy się za stopą lewej nogi przekazać piłkę z lewej ręki do prawej, nogi są wyprostowane podczas ćwiczenia,

4 -wyprost tułowia.

Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie.

Pomóż kurczakom pokolorować pisankę według wzoru.



Pisanka



33. Wielkanoc

Nazwij elementy w ramkach i policz, ile jest ich razem w każdej z nich. W polu po prawej stronie narysuj odpowiednią liczbę kółek.

Wielkanocne rachunki

	
	
	
	
	
	
	
	