**GRUPA „Liski” i „Sówki”**

Data: 09.04.2021r. – piątek

**Temat dnia: Jak lubię czynnie odpoczywać?**

1. **Rozmowa na temat wspólnego odpoczynku rodziców i dzieci.**

− Co robicie z rodzicami w wolne dni?

− Czy wybieracie się gdzieś? Czym się wtedy poruszacie?

− Jaki sposób odpoczynku podoba się wam najbardziej?

1. **Karta pracy, cz. 3, nr 68 i 69**



1. **Ćwiczenia relaksacyjne Odpoczynek u babci (techniką relaksacji Jacobsona).**

Przygotuj sobie plastikowe klocki.

Połóż się wygodnie na dywanie lub kocyku.

 Wyciągnij nogi, ramiona ułóż wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały.

− Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps. Jesteś

silny, bardzo silny, naprężaj go mocno. Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie?

− Wykonaj to samo ćwiczenie lewą ręką.

− Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki klocek (z plastiku) położony po twojej prawej stronie. Jeśli jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. Teraz rozluźnij mięśnie. Jesteś znowu słaby. Nie naciskaj już. Czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły. Wykonaj to samo ćwiczenie z pięścią lewej ręki.

− Teraz chwilę odpocznij – leż i oddychaj spokojnie, równo. Twoje ręce odpoczywają.

− Teraz silna będzie twoja prawa noga. Włóż klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie. Teraz twoja noga słabnie – rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek. (Wykonaj to samo ćwiczenie lewą nogą).

− A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, żeby napełnić powietrzem swój brzuch. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon, mocno. Teraz wypuść powietrze, rozluźnij

mięśnie – poczujesz ulgę.

− Naciśnij mocno głową dywan (poduszkę), na którym (której) leżysz – głowa jest bardzo silna.

Naciskasz mocno. Teraz rozluźnij mięśnie – głowa już nie naciska na dywan, odpoczywasz,

czujesz ulgę.

− Jesteś niezadowolony i zły, bo ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno

czoło, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną – czoło jest gładkie.

− Teraz mocno zaciśnij powieki, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij je i odpocznij.

− A teraz zaciśnij mocno szczęki, niech dotykają zębów. I dolna, i górna szczęka jest silna, zęby

mocno naciskają na siebie. Teraz rozluźnij szczęki. Czujesz ulgę?

− Ułóż wargi tak, jakbyś chciał powiedzieć och (albo zrób ryjek), i napnij mocno mięśnie ust.

Teraz rozluźnij mięśnie.

(Poszczególne ćwiczenia trwają bardzo krótko – od 10 do 15 sekund. Tyle samo trwają przerwy między ćwiczeniami).

1. **Moja ulubiona forma czynnego wypoczynku – rysunek uzupełniony wycinanką –zadanie dla chętnych!**

Rozmowa na temat czynnego wypoczynku.

− Jak lubicie odpoczywać?

− Czy zdrowo jest siedzieć cały dzień przed komputerem, czy – bawić się na podwórku?

− Jakie zabawy ruchowe lubicie?

− Czy zdrowo jest się poruszać? Dlaczego?

Wykonaj pracę plastyczną, w której pokażesz, jak lubisz czynnie spędzać wolny czas. Narysuj to kredkami. Możesz również z papieru kolorowego wyciąć dodatkowe elementy np. słoneczko, chmurki, kwiatki, piłkę.

1. **Karta pracy, cz.3, nr 67.**



1. **Film z ćwiczeniami dla dzieci- „Podróże z Krakersem - Sporty Świata Podróże z Krakersem - Sporty Świata”**

<https://www.youtube.com/watch?v=K9lGy7J_HxQ>

1. **Puzzle – wiosenny obrazek**

W teczkach, które zabraliście do domu znajduje się wiosenny obrazek –puzzle. Podzielcie go na części, ułóżcie i przyklejcie na kartkę papieru.

1. **Pamiętajcie o uzupełnianiu zeszytu z literkami.**