Grupa ,,Jeżyki” **09.04**

**Tematyka tygodnia: Chciałbym być sportowcem**

Temat: Jak lubię czynnie odpoczywać

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

Będą potrzebne plastikowe klocki.

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

Dziecko leży wygodnie na kocyku lub na dywanie, nogi ma wyciągnięte, ramiona ułożone wzdłuż tułowia.

− 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.

1. **Zabawa ruchowo-naśladowcza *Poruszamy się*.**

Dzieci naśladują jazdę na hulajnodze, rowerze, skakanie na skakance, pływanie, grę w piłkę (rodzic z dzieckiem mogą wymyślić dowolne sporty i czynności)

1. **Rozmowa na temat czynnego wypoczynku.**

− Co lubisz robić z rodzicami w wolne dni?

− Czy wybieracie się gdzieś? Czym się wtedy poruszacie?

− Jaki sposób odpoczynku podoba się wam najbardziej?

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

− Jakie zabawy ruchowe lubisz?

− Czy zdrowo jest się poruszać? Dlaczego?

1. **Poruszanie się według słów rymowanki.**

*Zrób do przodu cztery kroki*

*i wykonaj dwa podskoki.*

*Zrób do tyłu kroki trzy,*

*potem krzyknij: raz, dwa, trzy!*

*Lewą ręką dotknij czoła,*

*no i obróć się dokoła.*

*W prawą stronę kroków pięć*

*zrób – jeśli masz na to chęć.*

*Potem kroki w lewą stronę:*

*raz, dwa, trzy – no i zrobione.*

**Zadania Karty Pracy**

5-latki Karty Pracy cz.3 strona 67, 68 i 69

4- latki Karty Pracy cz. 2 strona 25

**Załącznik nr 1**

Praca plastyczna ( dla chętnych dzieci)- pomaluj farbkami, pokoloruj lub użyj innej techniki.