**Temat : Jesteśmy sprawni**

Cel ogólny:

- rozwijanie sprawności ruchowej

Cel operacyjny:

Dziecko:

- rzuca piłką

-toczy piłkę do celu

**1. Ćwiczenia warg i języka. (rodzic ćwiczy z dzieckiem przed lusterkiem)**

• Oklepywanie warg palcami.

• Ściąganie ust w dziobek.

• Nadymanie: raz jednego policzka, raz – drugiego.

• Rozciąganie zaciśniętych warg na boki.

• Oblizywanie ust językiem.

• Cmokanie.

• Wysuwanie i chowanie języka.

**2. Zabawa O jakiej zabawce mówię?**

Dzieci siedzą na dywanie. Rodzic opisuje wygląd wybranej zabawki z pokoju dziecka, nie podając jej nazwy. Dzieci próbują odgadnąć, o jaką zabawkę chodzi. Potem następuje zmiana.

**3.Zestaw zabaw ruchowych**

1.Zabawa orientacyjno-porządkowa *Z dziupli do lasu*.

Dzieci biegają pomiędzy rozłożonymi na podłodze kółkami. Na hasło: *do dziupli*, szybko przykucają w najbliższym kółku. Na hasło: *do lasu*, swobodnie biegają, omijając kółka.

**2.** Zabawa z elementem celowania *Piłki do obręczy*.

Rodzic ustawia na podłodze w niedużej odległości od dzieci obręcz. Zadaniem dzieci jest rzucanie piłki do obręczy. Zabawę powtarzamy kilka razy, wykonując rzut prawą i lewą ręką.

**3.** Zabawa z elementem toczenia *Toczymy piłki*.

Rodzic rozkłada na podłodze dwie skakanki (sznurki) tak, aby powstała droga. Dzieci ustawiają się przy skakance. Zadaniem dzieci jest jak najszybsze przetoczenie piłki wzdłuż drogi. Zabawę powtarzamy dwa razy – jeden raz dzieci toczą piłkę lewą ręką, drugi raz – prawą ręką.

**4.** Ćwiczenie mięśni grzbietu *Kolorowe parasole*.

Dzieci leżą przodem, ręce mają wyciągnięte do przodu, obok rąk leży kółko (plastikowy, papierowy talerz). Dzieci chwytają kółko obiema rękami i trzymają je nad głową – tworząc parasol, łokcie opierają na podłodze. Po chwili odkładają parasol na podłogę i odpoczywają. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

**5.** Ćwiczenie z elementem skrętoskłonów *Piłkarze*.

Dzieci stoją w lekkim rozkroku, rękami toczą piłkę między nogami, w kształcie ósemki. W trakcie toczenia zmieniają rękę.

**6.** Zabawa z elementem podskoku *Skaczące piłki*.

Dzieci naśladują podskokami ruchy odbijającej się piłki.

**7.** Marsz po kole.

Dzieci maszerują po obwodzie koła, przenoszą piłkę z jednej ręki do drugiej nad głową.

**4. Ćwiczenia słuchowe.**

Dzieci słuchają dźwięków, jakie wydają: łyżka uderzająca o wnętrze szklanki, gnieciona gazeta, bębenek pocierany dłonią, potrząsana puszka z grochem ( dźwięki wydobywa z przedmiotów rodzic). Potem dzieci odwracają się, a rodzic porusza kolejno wybranymi przedmiotami. Dzieci za każdym razem określają, którym przedmiotem poruszał.

**Polecam : Poranek w Polskim Radiu Dzieciom – kolejny odcinek**

**zaczyna się 28.04 już o 7.00**

<https://www.polskieradio.pl/18,Polskie-Radio-Dzieciom>

Już od 7.00 do 10.00 w audycji ["Poranek"](https://www.polskieradio.pl/18/4386) dziennikarze tej całodobowej stacji budzą dzieci lepiej niż budzik, kogut czy wiadro wody. Wspólnie z młodymi słuchaczami dzwoniącymi do studia, sprawdzają jak żyją mrówki, ile książek jest w bibliotece i który pociąg na świecie jest najdłuższy.

W kąciku ["Warsztat małego artysty"](https://www.polskieradio.pl/18/4502) od poniedziałku do piątku o 9.30 dzieci dowiadują się jak przygotować makietę, z czego zrobić papierową rakietę i jak przy użyciu kolorowego papieru wykonać fale podobne do morskich.

Okazją do wsłuchania się w otaczające dźwięki jest audycja ["Muzyczne podróże"](https://www.polskieradio.pl/18/4383) w której młodzi słuchacze poznają bliskie i dalekie kraje, ich zwyczaje i muzykę, a także typowe dla danego regionu instrumenty. Daria Druzgała – autorka audycji, zaprasza do studia gwiazdy i młodych artystów.

W audycji ["Rytmika"](https://www.polskieradio.pl/18/4626)o 10.30 od poniedziałku do piątku, Martyna Sojka zasiada do fortepianu i w towarzystwie dzieci odbywa muzyczną lekcję pełną dźwięków. Zajęcia te mają charakter nie tylko muzyczny, ale także edukacyjny. Wszystkie odcinki tej audycji nagrywane są w Teatrze Polskiego Radia więc słuchać je można w doskonałej jakości dźwiękowej.

