

POZIOMKI

Czwartek, 07.05.2020 **Temat: Wycieczka do Warszawy.**

Dzień dobry!

Na początek coś dla rozruszania kości i szarych komórek.

W zdrowym ciele zdrowy duch,
to zapewni Ci tylko ruch.
I dlatego ćwicz wytrwale,
byś się poczuł doskonale.
Ćwiczą wszyscy, nawet chorzy,
dzieci, młodzież i seniorzy.
Też maluszki dziś próbują,
wszyscy czasu nie marnują.
Nie zniechęcaj się bieganiem,
gimnastyką i pływaniem.
Wzmacniaj mięśnie, hartuj ciało,
ruchu mamy wciąż za mało.

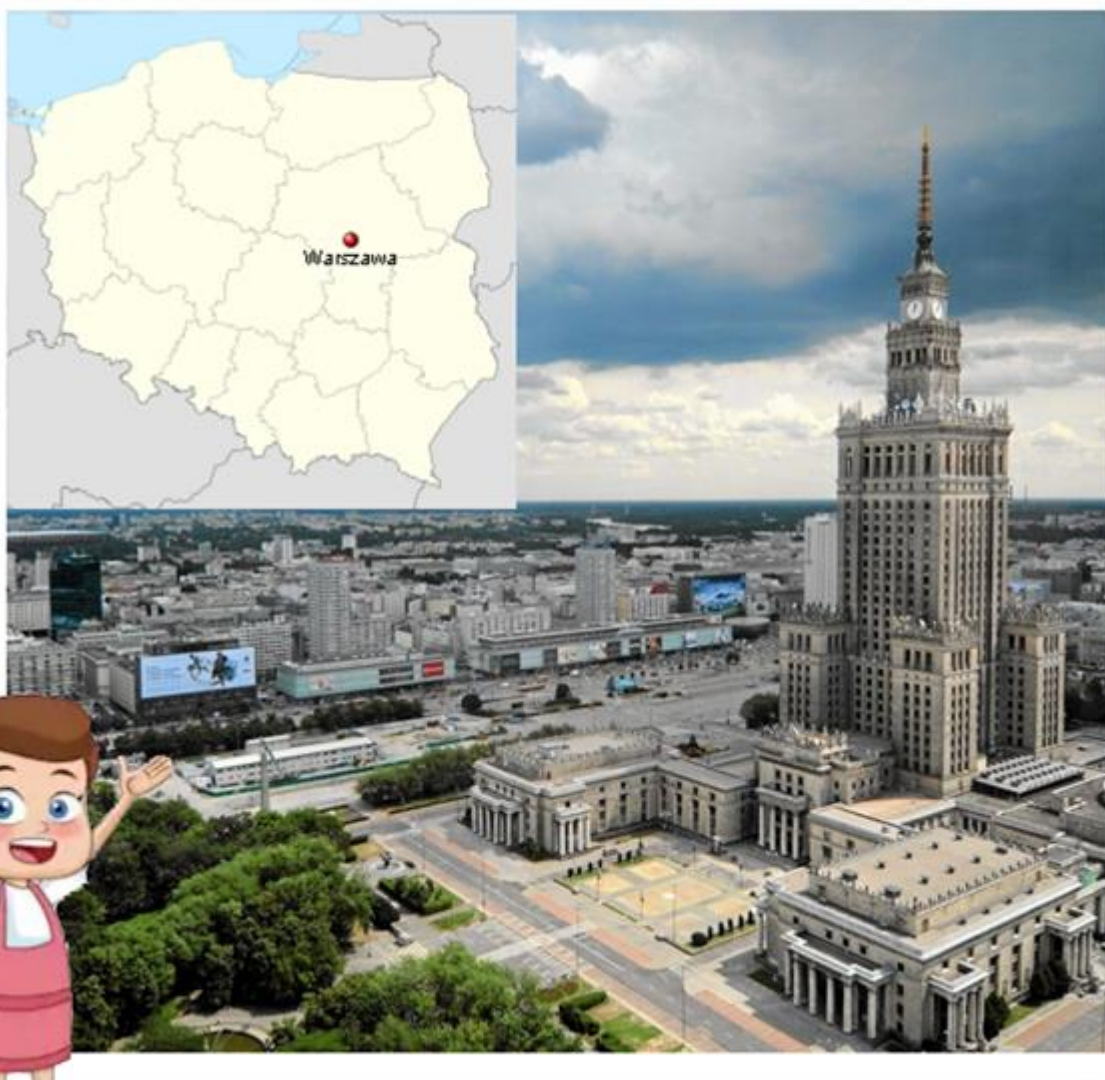
Zestaw ćwiczeń porannych – już je znacie, będzie łatwiej 😊

1. Marsz w dowolnych kierunkach po pokoju.
2. Zwrot twarzami do siebie, rytmiczne wyklaskują w dłonie partnera rytm refrenu znanej piosenki. Podczas śpiewania zwrotki opierają się o siebie plecami.
3. Bieg dowolnych kierunkach. Na określony sygnał dobierają się parami, chwytają za ręce i przechodzą do przysiadu.
4. Jedno osoba z pary robi „mostek”. Druga osoba obchodzi je na czworakach. Przechodzi: pod, przed, dookoła, przez.
5. Dziecko zwija się w kłębek. Tworzy „paczkę”. Współćwiczący stara się rozwinąć „paczkę” ciągnąc za ręce i nogi.
6. Uczestnicy w parach stają twarzami do siebie, trzymają się za ręce. Odchylają się od siebie i przechodzą do przysiadu. Następnie powracają do pozycji wyjściowej.
7. Dzieci stają twarzami do siebie. Na określony sygnał wykonują skoki „sprężynki” – zbliżają się do siebie, następnie w dalszym ciągu skacząc powracają na swoje miejsca.
8. Na zakończenie ćwiczeń dzieci pozostają w parach. Dotykają się rękami, czołem, kolanami.

Posłuchajcie piosenki a dowiecie się gdzie dziś wyruszymy:

Stolica

Stolicą Polski jest
Warszawa



Warszawa jest stolicą Polski, czyli najważniejszym miastem.

A wiecie jak powstała Warszawa? Posłuchajcie legendy

Legenda o warszawskiej syrence

- Gdzie mieszkał Wars?
- Czym zajmował się Wars?
- Kogo zobaczył w nocy Wars?
- Jak wyglądała Syrena? Jak się nazywała?
- Jakie miasto założyli Wars i Sawa?

Domyślcie się już kto jest symbolem Warszawy? Tak, to Syrena.



Warszawa to jedno z największych miast Polski. Jest tam wiele miejsc, które warto zobaczyć: Pałac prezydencki,

Sejm, Zamek Królewski, Pałac Kultury i Nauki, stadion narodowy, pomnik Syrenki i wiele, wiele innych.

Popatrzcie:

[Atrakcje Warszawy](#)

Warszawa

Warszawska Syrenka



Łazienki Królewskie



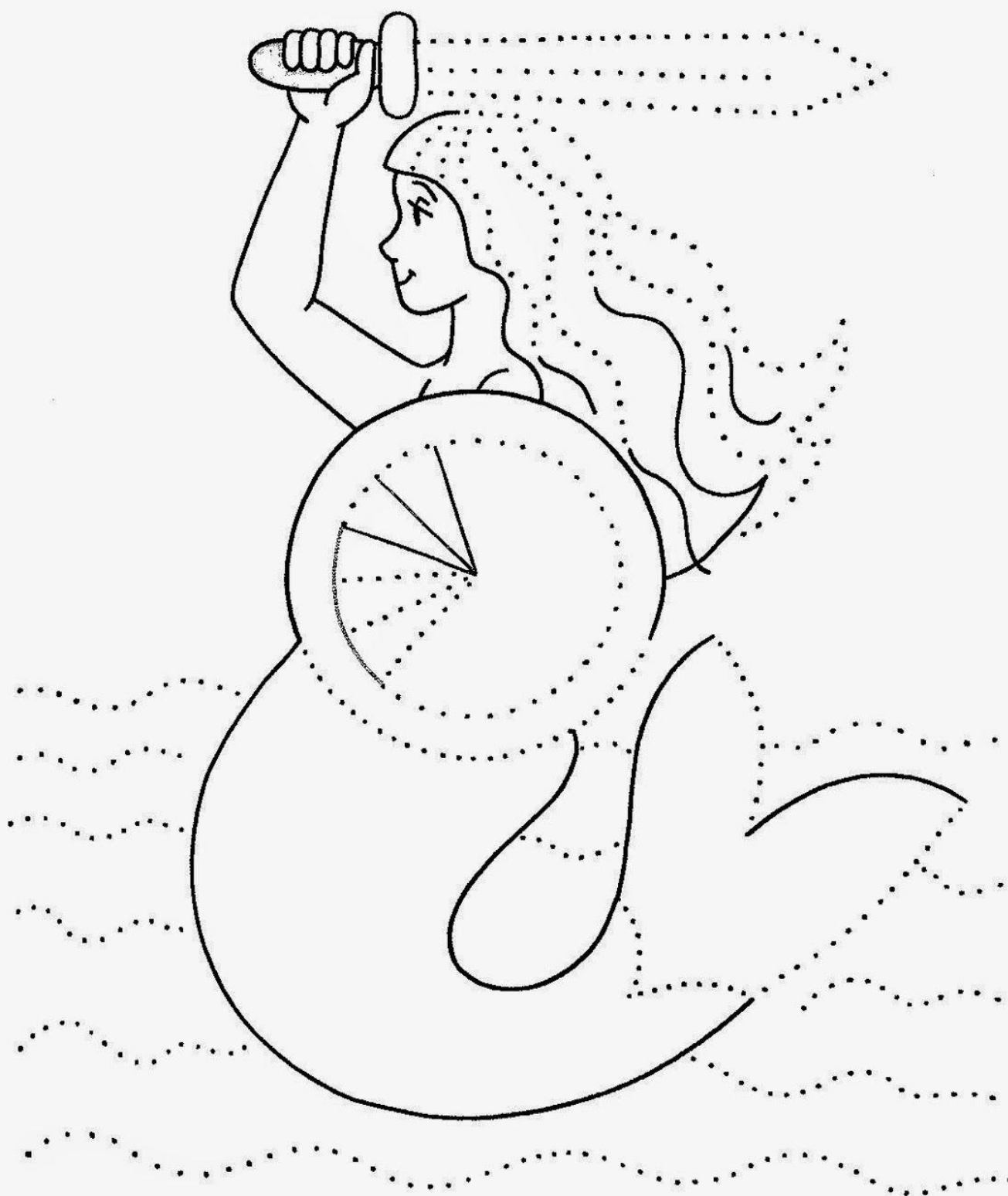
Stadion Narodowy

Zadanie z książki:

- karta pracy nr 33. Trzeba wykreślić te elementy, które nie pasują do czasów, kiedy żyli Wars i Sawa.
- Możecie też dokończyć rysowanie Syrenki , łącząc kropki .

Miłego dnia !

1. Dokończ rysowanie Syrenki. Na ogonie naklej wydzierankę z niebieskich i zielonych papierków.



Syrenka