

- Dzisiaj zaczniemy od zagadek.

Zasuszone listki , a smakują wszystkim .

W imbryku je zaparzamy i smaczny napój już mamy .

Na jakim małym pojeździe,
pojedziesz równą drogą,
jeśli odpychać się będziesz
w podróży jedną nogą?

Dziś ten pojazd latający
to już żadna nowość.
Kiedy pilot w nim zasiada
śmigło ma nad głową.

Siedząc na tym urządzeniu,
w dół i w górę się ruszamy,
gdy jesteśmy na podwórku
to z niej chętnie korzystamy.

Między dwiema bramkami
bielutkie boisko.
Gra się krążkiem, bo dla piłki
jest tutaj zbyt ślisko.

- Zastanów się jaką głoską zaczynają się odpowiedzi na powyższe zagadki a dowiesz się jaką dziś poznasz literkę.
- Jeśli chcesz się dowiedzieć jak wygląda literka H i w jakich wyrazach możemy ją spotkać obejrzyj filmik - https://www.youtube.com/watch?v=cNsAc_bPj6k
- Otwórz książkę „Litery i liczby” na stronie 70 i wyszukaj na ilustracji przedmioty, których nazwy zaczynają się na głoskę „h”. Wykonaj pozostałe ćwiczenia. W czytance wyszukaj wszystkie samogłoski i zaznacz kolorem czerwonym.
- Aby utrwalić poznane litery wykonaj ćwiczenia ze strony 72.
- Dla chętnych – napisz litry po śladzie a potem samodzielnie, a jak poprawnie to zrobić pomoże Ci filmik - <https://www.youtube.com/watch?v=ErEwS7qEUBM>
- Na koniec gimnastyka:
 - Pajacyki - stań w lekkim rozkroku, ręce są spuszczone wzdłuż tułowia, sylwetka wyprostowana, patrz przed siebie, łopatki są złączone. W tym samym czasie wykonuj podskok z rozkrokiem bocznym nóg i uniesienie rąk nad głowę. Następnie powrót do pozycji wyjściowej i całą czynność powtarzamy 8-15 razy
 - Przysiady - stań prosto, stopy rozstawiając na szerokość barków. Ręce trzymaj luźno wzdłuż tułowia. Wypchnij biodra w tył i ugnij kolana, aż uda znajdą się w pozycji co najmniej równoległej do podłoża. Zatrzymaj na chwilę ruch, po czym jak najszybciej wróć do pozycji początkowej (10-15 powtórzeń)

- Rozmaite krążenia kostek, kolan, bioder, nadgarstków i szyi
- W staniu unieś ręce wysoko nad głowę. Stań na palcach i maksymalnie wyciągnij swoje ciało. Wytrzymaj w tej pozycji 15 do 20 sekund
- Pozycja kota- zrób klęk podparty i weź głęboki wdech przez nos. Wydychając, powietrze opuść delikatnie głowę i wyciągnij do góry kręgosłup (koci grzbiet). Pozostań w tej pozycji od 30 sekund do 3 minut
- W pozycji startowej - klęku podpartym, podskokiem zmiana nogi podpierającej (przynajmniej po 5-8 razy na każdą z nóg)
- W przysiadzie podpartym wyprost nóg do tyłu i przejście do podporu przodem. Następnie ugięcie nóg w kolanach i powrót do przysiadu podpartego (należy wykonać kilka powtórzeń)
- Brzuski - aby wykonać to ćwiczenie, połóż się na podłodze, ugnij nogi w kolanach, a dłonie oprzyj na karku. Następnie rozstaw szeroko łokcie, weź wdech, a na wydechu unieś głowę. Mięśnie cały czas powinny być spięte W ten sposób trenujesz mięsień prosty brzucha
- Pompki klasyczne - rozstaw dłonie na szerokość barków. Ułóż ciało możliwie w jak najbardziej stabilnej pozycji, maksymalnie prostując kręgosłup. Nie unosź bioder. Wzrok skieruj w podłogę, nie zadzieraj głowy do góry

- **Język angielski.**

TOPIC: Piosenka "Old MacDonald had a farm".

WITAJCIE PRZEDSZKOLACZKI

Dzisiaj posłuchamy piosenki o panu MacDonaldzie, który na swojej farmie hodował mnóstwo zwierząt. Posłuchaj piosenki i postaraj się zapamiętać jakie zwierzęta wystąpiły:

<https://www.youtube.com/watch?v= 6HzoUcx3eo>

Spróbujcie naśladować odgłosy zwierząt z piosenki.

Dla chętnych dzieci chciałabym zaproponować grę memory. Gdy przyciśniesz przycisk na dole – usłyszysz nazwę zwierzęcia i musisz dopasować do niej obrazek z górnego rzędu.

<http://www.eslgamesworld.com/members/games/vocabulary/memoryaudio/farm%20animals/index.html>

THANK YOU:)