VB ZKK Plastyka M. Waśko 15.05.2020 1 h lekcyjna

**Temat:**

*Kolorowe ,,esy*-floresy,, - z kawałków włóczki.

**Potrzebne materiały:** kartka z bloku, farby plakatowe, pędzel, włóczka lub sznurek, nożyczki.

**Kolejność czynności:**

- kartkę zginamy na pół,

- włóczkę lub sznurek tniemy na kilka równych odcinków ok. 50 cm.

- dziecko wybiera jakiś kolor i dokładnie maluje nim jeden kawałek włóczki lub sznurka,

zostawiając jeden koniec nie pomalowany aby można było za niego złapać,

- następnie rodzic trzyma zgiętą kartkę z bloku otwartą krawędzią ku górze a dziecko

delikatnie wsuwa pokolorowany odcinek włóczki lub sznurka do środka zostawiając

niepomalowany koniec na zewnątrz kartki,

- kartkę kładziemy na płasko dociskając obydwie połówki do siebie a dziecko wyciąga

włóczkę lub sznurek na zewnątrz za niepomalowany koniec,

- czynności opisane powyżej powtarzamy kilka razy z następnym kolorem farb i kawałkami

włóczki lub sznurka,

**Po wykonaniu wszystkich czynności i rozłożeniu kartki mamy nasze kolorowe ,,esy-**

**floresy,,**

**Ćwiczenia korygujące koślawość kolan**

Cele ćwiczeń: wzmacnianie mięśni kończyn dolnych.

Pomoce: piłka.

1. *Ćwiczenie oddechowe*

Leżymy na plecach, nogi ugięte w stawach kolanowych, stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy biodrach. Wykonujemy wdech nosem jednocześnie unosząc ramiona ku górze za głowę, następnie wydech ustami z przeniesieniem rąk do pozycji wyjściowej. Powtarzamy 5 razy.

1. *Wzmacnianie mięśni kończyn dolnych*

Siad ugięty z podparciem z tyłu, klaszczemy stopami. Ćwiczenie wykonujemy w 8 seriach po minucie każda seria.

1. *Wzmacnianie mięśni kończyn dolnych*

Siad skrzyżny (nogi „na kokardkę”), dłonie na kolanach, ręce ugięte pod kątem prostym   
w stawie łokciowym, łokciami „spychamy” kolana w dół ciężarem ciała i siłą ucisku rąk. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

1. *Ćwiczenie wzmacniające mięsnie kończyn dolnych i stóp.*

Siad skrzyżny, wstajemy do pionu z nogami skrzyżowanymi. Powtarzamy 5 razy.

1. *Ćwiczenie wzmacniające mięsnie kończyn dolnych i stóp*.

W siadzie stopy podeszwami stykają się, dłonie obejmują stopy. Rozpieramy kolana łokciami na zewnątrz z niewielkim opadem tułowia w przód. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

1. *Ćwiczenie wzmacniające mięsnie kończyn dolnych i stóp*.

Stoimy, między kolanami trzymamy niewielką piłkę. Wykonujemy podskoki do przodu trzymając piłkę kolanami. Staramy się przemierzyć dystans 10 metrów.

1. *Ćwiczenie wzmacniające mięsnie kończyn dolnych i stóp.*

Leżenie przodem, ręce w górze nad głową, kończyny dolne ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy złączone. Wykonujemy skłon tułowia w przód z równoczesnym rozchyleniem kolan na zewnątrz, stopy zostają złączone. Powtarzamy 15 razy.

1. *Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i kończyn dolnych.*

Siad prosty, stopa zamienia się w „gąbkę”, myjemy całe ciało „gąbką” – stopą prawą   
i lewą. Myjemy dokładnie jak największe powierzchnie ciała.

Przygotowała: Teresa Sypień

Muzyka

Temat: Muzyczna wiosna – ćwiczenia rytmiczno – ruchowe

Skopiuj poniższy link do przeglądarki i postępuj zgodnie z filmem.

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

Pokoloruj obraz:

