

### Rozrywki umysłowe

- Nie mają kół a zjeżdżają w dół po śniegu białym, torze wspinałym.
- Dwa kijeczki dwie deseczki i jedziemy już z górki.
- Może być mała albo duża, czasami szklane oczka zmruga. Zawsze jest mile uśmiechnięta, dlatego lubią ją dziewczęta.
- Trzy litery weź z **myszki**, trzech dostarczy pszczoła, w niej się uczę i bawię, to kochana
- Myszek nie łowi i ptaszków nie jedzą, te kotki szare, co na drzewach siedzą.
- Co to za papieros, czerwony, wysoki. Czarne kłęby dymu puszcza pod obłok.
- Skrami gęsto sypie, parą dyszy srodze, pędzi jak szalony po stalowej drodze.
- Po łące wędruje w czerwonych bucikach. Gdy go żabka dojrzy, czym prędzej umyka.
- Siedzę cichuteńko, czatuję na myszy. Nawet kiedy chodzę, żadna mnie nie słyszy.
- Gdy ma trzy literki, mieszka w norze w lesie. Gdy czwartą dodacie listonosz go niesie.

Zestaw ćwiczeń do gimnastyki

### Zestaw # 1

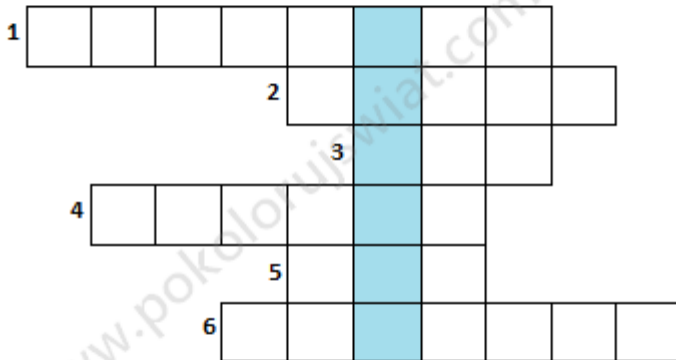
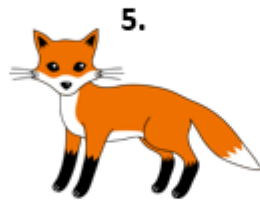
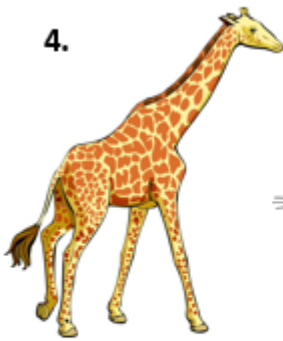
1. **Stajemy jak bociek na jednej nodze próbujemy utrzymać równowagę. Kto da radę dłużej?**
2. **Siadamy w dość dużym rozkroku, robimy skłony z pogłębieniem do lewej nogi ( „raz, dwa, trzy” większe pogłębienie, na „4” – prostujemy się), staramy dotknąć stopy. Powtarzamy tę samą aktywność do prawej nogi. Pamiętajmy o nogach prostych w kolanach**
3. **Spadające gwiazdki. Podskakujemy z szeroko rozłożonymi w górę rękoma oraz szeroko rozstawionymi nogami. Lądujemy do półprzysiadu. (10 powtórzeń)**
4. **Bierzemy piłkę, odbijamy ją o podłogę i łapiemy stojąc w miejscu. To samo ćwiczenie możemy wykonać w ruchu. Każda wersję powtórzyć 4x.**
5. **Samochody” – dzieci (samochody) jeżdżą po pokoju w dowolnym My pokazujemy kolory (ręcznik, szarfa, klocek itp.), czyli światła drogowe. Dzieci reagują: czerwony kolor – stoją, zielony – jadą.**

### Ćwiczenie uspokajające

Leżymy na plecach. Kładziemy na klatce piersiowej np. woreczek (lub dowolny inny przedmiot). Robimy wdech nosem, wydech ustami (woreczek podnosi się i opada – obserwujemy przedmiot).

Rozwiąż krzyżówkę.

# Krzyżówka o Zwierzętach



www.pokolorujswiat.com

HASŁO: \_\_\_\_\_

