**Wtorek, 2.11.2021r.**

**Temat: Warszawa- nasza stolica**

1. **Podróż w wyobraźni – ćwiczenia przygotowujące do rozumienia tekstu**

Rodzic opowiada dziecku, że Warszawa nie zawsze była największym miastem Polski, i kiedyś, dawno… temu w tym miejscu, gdzie dziś jest Warszawa, rosły gęste, wielkie lasy (bory, knieje, puszcze, gaje…) Zachęca dziecko, aby zajęło wygodne miejsce i zamknęło oczy. Będzie wyobrażało sobie to, o czym opowie rodzic . Może oczywiście dopytywać, jeśli czegoś nie zrozumie.
Rodzic opowiada o gęstym borze, pełnym dzikiej zwierzyny. Prosi, aby dziecko wyobraziło sobie dużą rzekę, a po obu jej stronach gęsty, ciemny las… Zachęca, żeby dziecko wyobraziło sobie, jak chodzi po lesie i szuka drogi do domu. A tymczasem robi się co raz to ciemniej i ciemniej. Słychać jakieś glosy… Co można usłyszeć? Co słyszy?...

1. **Co to jest legenda? – poznajemy nowe słowo**

Dziecko pomaga rodzicowi utworzyć prostą definicję słowa.

1. **Legenda o Powstaniu Warszawy-** zapoznanie z legendą( włączenie nagrania), rozmowa na temat jej treści

Dziecko odpowiada na pytania dotyczące legendy, np.

* Dlaczego książę mazowiecki zabłądził w lesie?
* Kto i w jaki sposób pomógł młodzieńcowi?
* Jak odwdzięczył się książę za gościnę w rodzinie rybaka?
1. **Rymowana gimnastyka – zestaw ćwiczeń gimnastycznych** - rodzic recytuje rymowanki i jednocześnie demonstruje ćwiczenie, a dziecko powtarza za nim tekst i wykonuje polecenia zgodnie z instrukcją.

**Rymowana gimnastyka – zestaw ćwiczeń gimnastycznych (Magdaleny Ledwoń**):

Ćwiczenia mięśni rąk. Dziecko unosi wyprostowane ręce nad głową, a następnie opuszcza po bokach, nie uginając rąk w łokciach – ćwiczenie należy powtórzyć dwa razy.

*Taka Polska jest wspaniała, jak wskazuje Polka mała.*

 *Taki kraj wielki, wspaniały, jak wskazuje Polak mały*.

Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej. Przedszkolak trzyma ręce nad głową, a następnie wykonuje skłon do przodu. Ćwiczenie należy powtórzyć kila razy.

*Każdy Polskę kochać chce, Polsce w pas kłaniamy się!*

Ćwiczenia mięśni nóg. Starszak maszeruje po obwodzie koła z unoszeniem kolan.

*Polskę przejdę wzdłuż i wszerz, może pójdziesz ze mną też?*

Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej. Dziecko wykonuje skłony boczne, na prawą i na lewą stronę.

*Czy na lewo, czy na prawo, dla Ojczyzny ćwiczę żwawo.*

Ćwiczenia mięśni rąk i nóg. Przedszkolak robi kilka „pajacyków”.

*Każda zdrowa Polka fika co dzień rano pajacyka!*

*Każdy zdrowy Polak fika co dzień wieczór pajacyka!*

Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie złożonej. Starszak pochyla tułów, unosi wyprostowane ręce na boki do wysokości ramion, a następnie swobodnie je opuszcza. Powtarza ćwiczenie kilka razy.

*Lecę jak ten orzeł biały, wielki, dumny i wspaniały!*

Ćwiczenia mięśni brzucha. Dziecko leży na plecach z nogami lekko ugiętymi w kolanach. Stopy przylegają do podłogi. Próbuje unieść tułów do pozycji pionowej bez podpierania się rękoma.

*Chociaż mały się wydaję, to dla Polski rano wstaję!*

Ćwiczenia mięśni grzbietu. Przedszkolak stoi z rękoma wyprostowanymi na wysokości klatki piersiowej i wykonuje wymachy na boki.

*Każdy dzień mnie wita szczerze, bo ja w moją Polskę wierzę!*

Ćwiczenia równoważne. Uczestnik zabawy stoi na jednej nodze, drugą wystawia do tyłu, a tułów pochyla równolegle do uniesionej nogi. Ręce wystawia na boki (potocznie „jaskółka”) i wytrzymuje w tej pozycji przez chwilę.

*Kocham moją Polskę tak, jak swą wolność kocha ptak.*

Ćwiczenia skoczne. Starszak wykonuje kilka podskoków w miejscu.

*I się cieszę, podskakuję, że tu mieszkam, nie żałuję*!