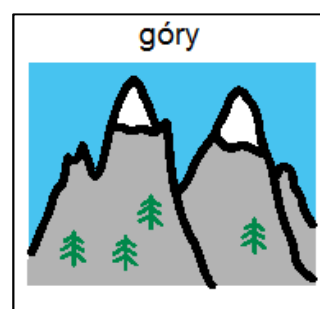
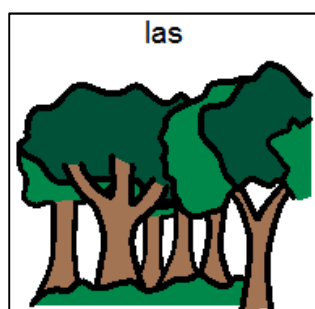
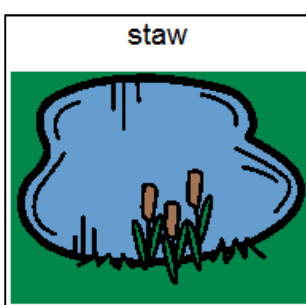
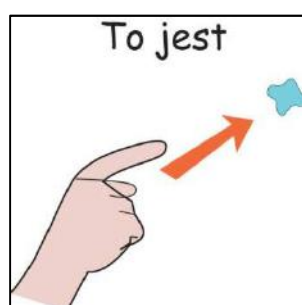
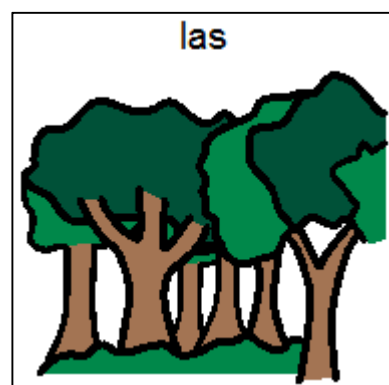
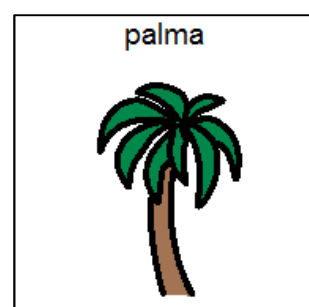
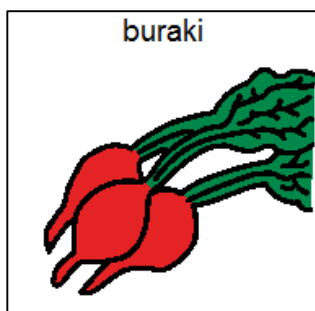
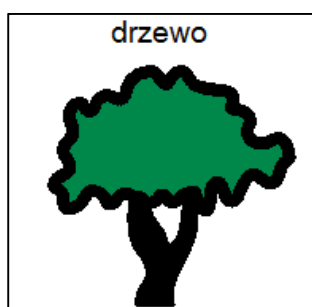
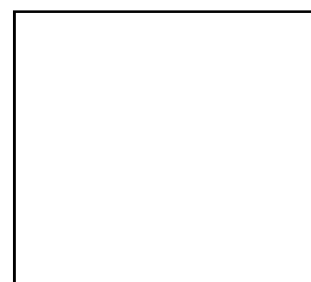
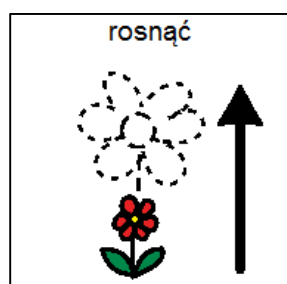
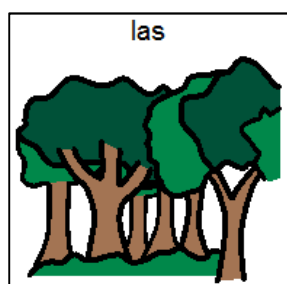
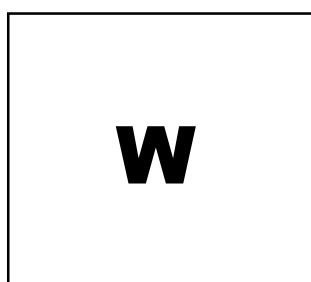


Dzisiaj zrobimy wycieczkę do lasu. Pod każdym obrazkiem jest zdanie, które trzeba uzupełnić odpowiednim obrazkiem (symbolem).



do







W

las



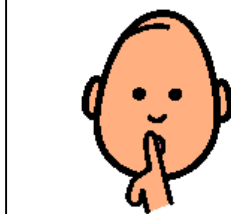
spacerować



głośno

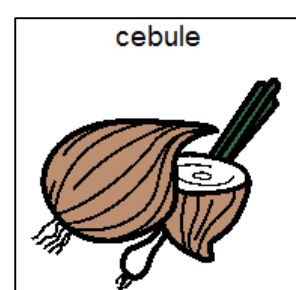
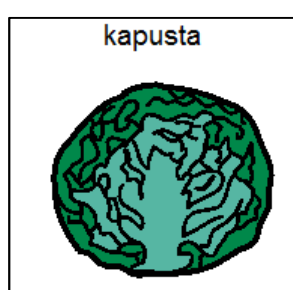
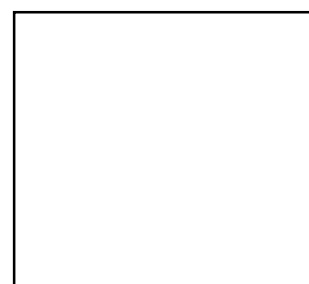
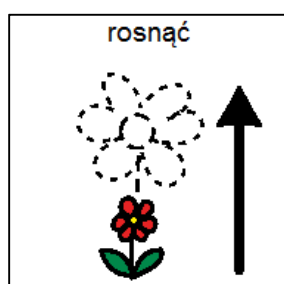
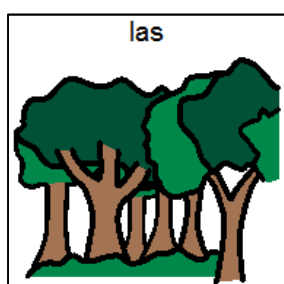
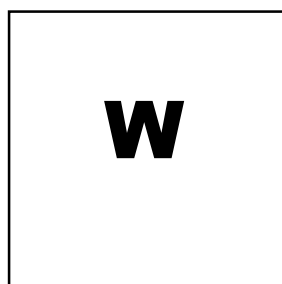


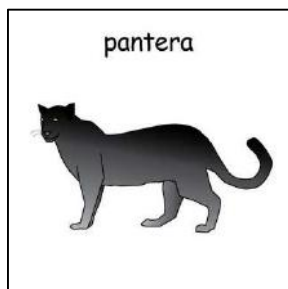
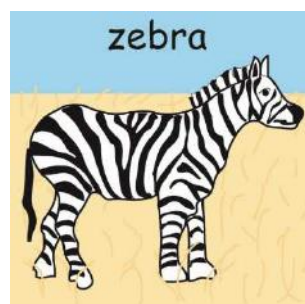
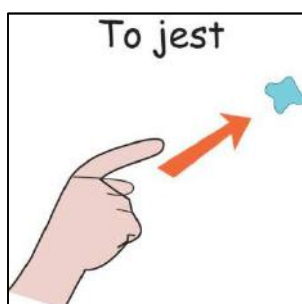
cichy

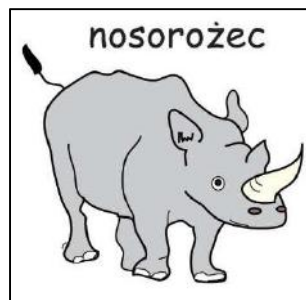
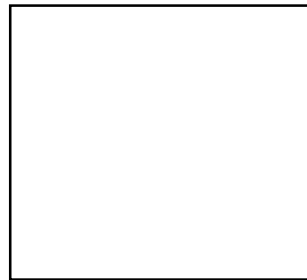
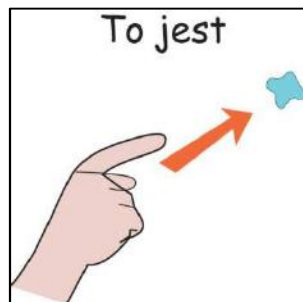


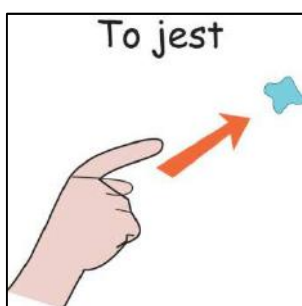
śpiewać











ślimak



sowa



wiewiórka





wiewiórka



lubi



lody



orzechy

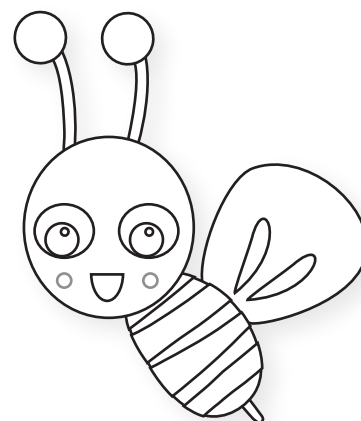
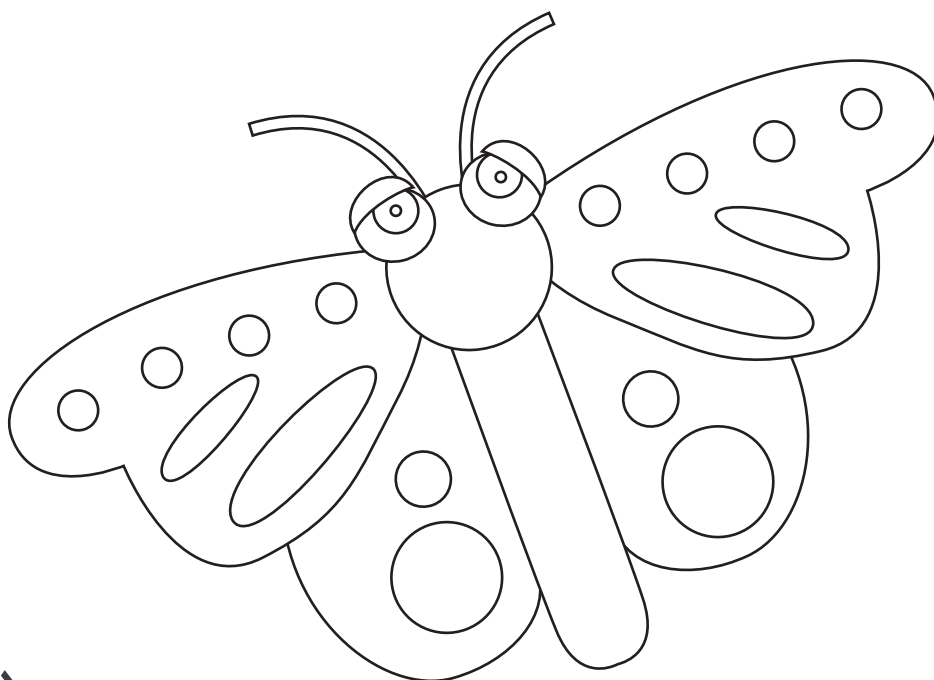
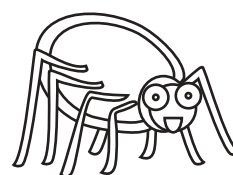
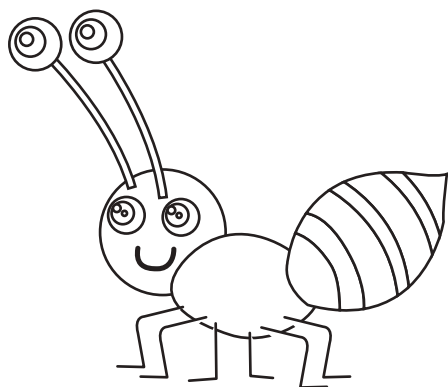
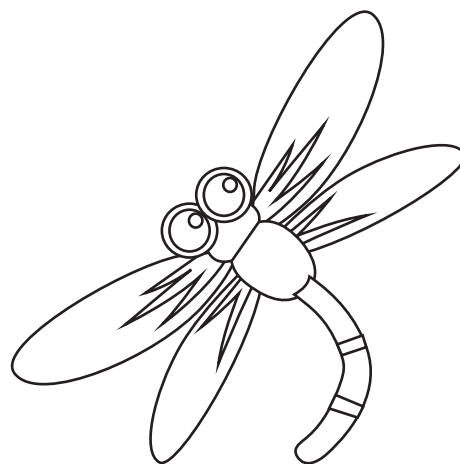
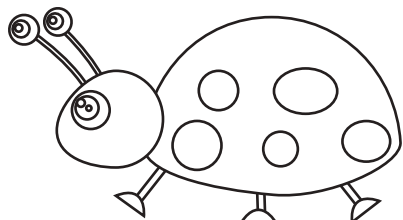


napój w kartoniku



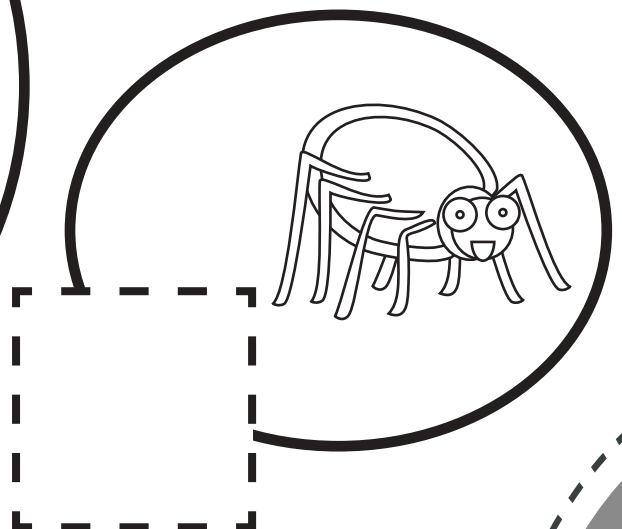
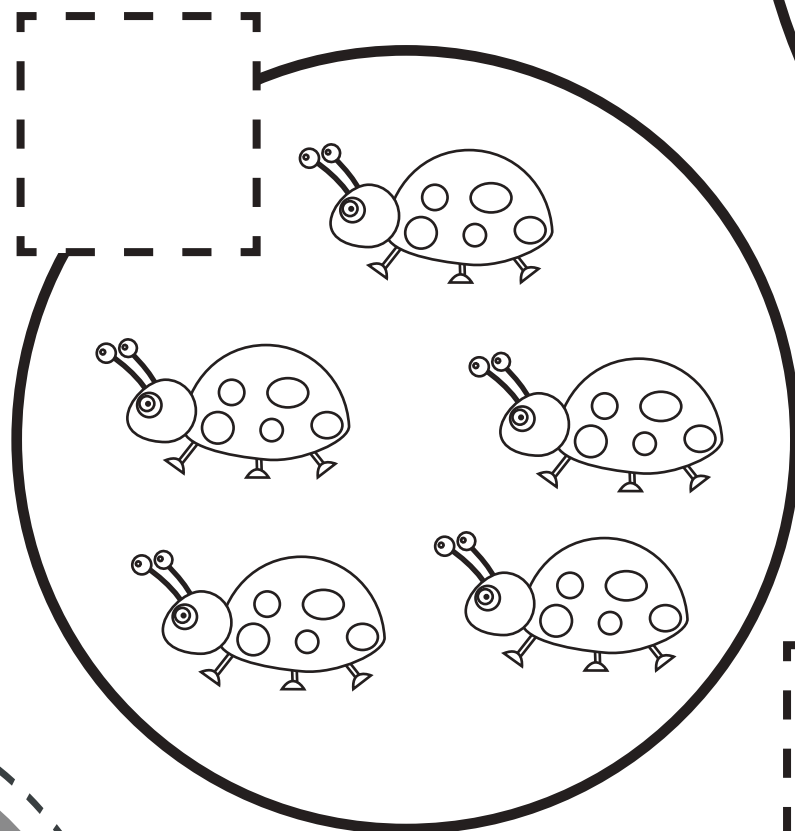
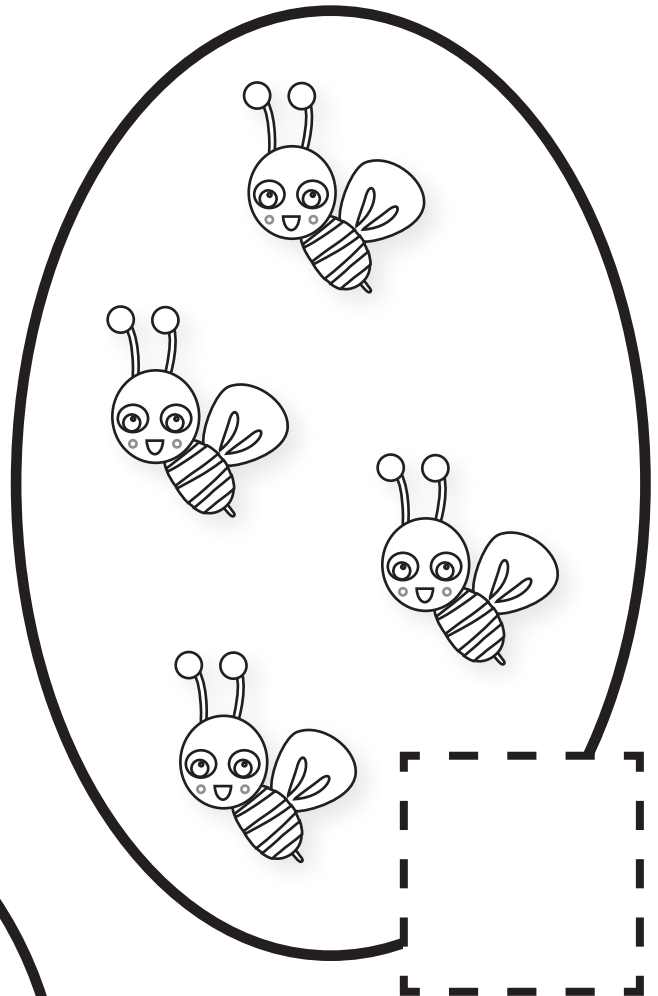
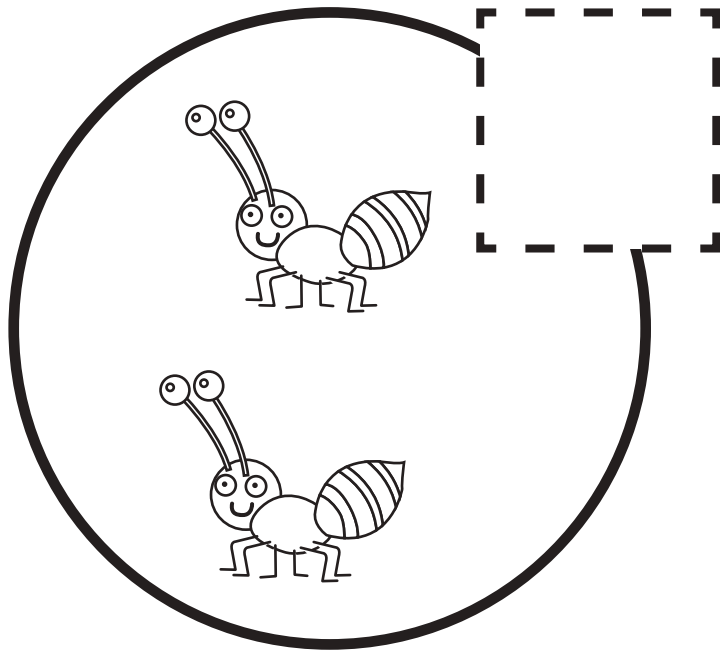
IMIĘ:

ZADANIE: Policz mieszkańców łąki, a następnie pokoloruj największego i najmniejszego z nich.



IMIĘ:

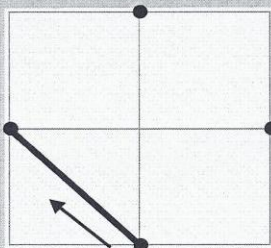
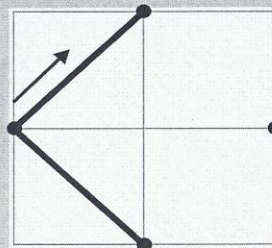
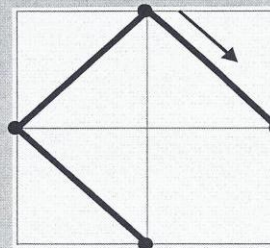
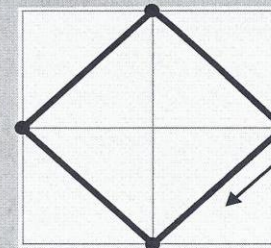
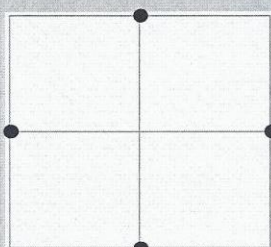
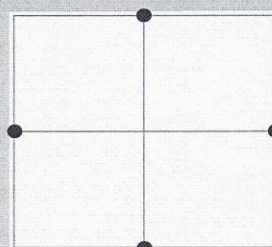
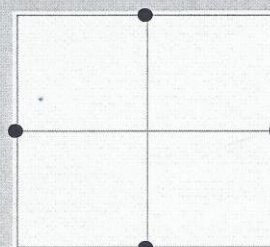
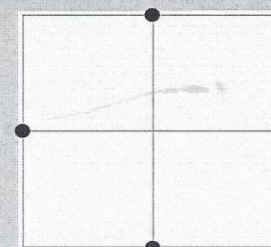
ZADANIE: Policz, a następnie w wyznaczonym miejscu narysuj tyle kresek, ile mieszkańców łąki jest w poszczególnych zbiorach.



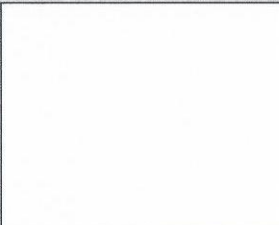
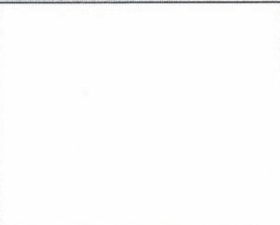
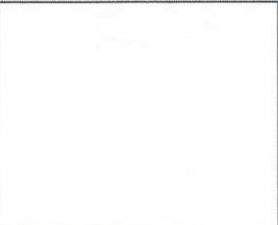
Szeregi.

Ćwiczenia linearnego porządkowania elementów według podanej reguły to jeden ze sposobów na usprawnianie lewej półkuli mózgu.

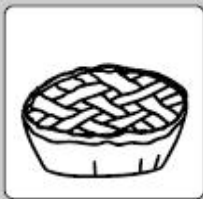
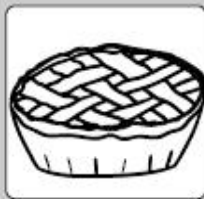


			
---	---	--	---

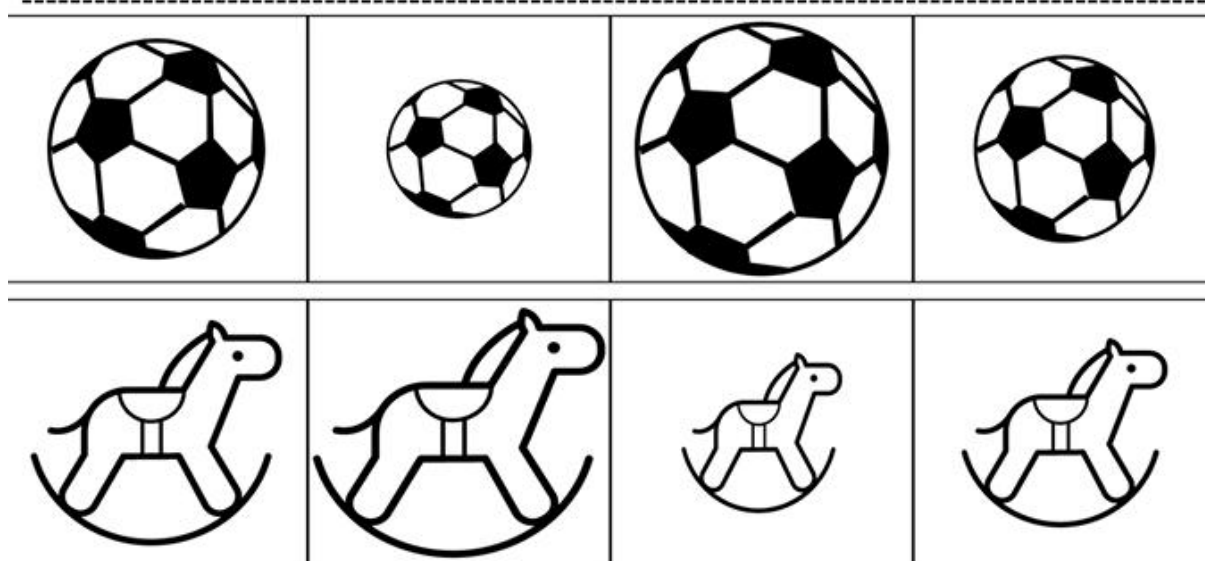


1. U szereguj koniki od największego do najmniejszego

--

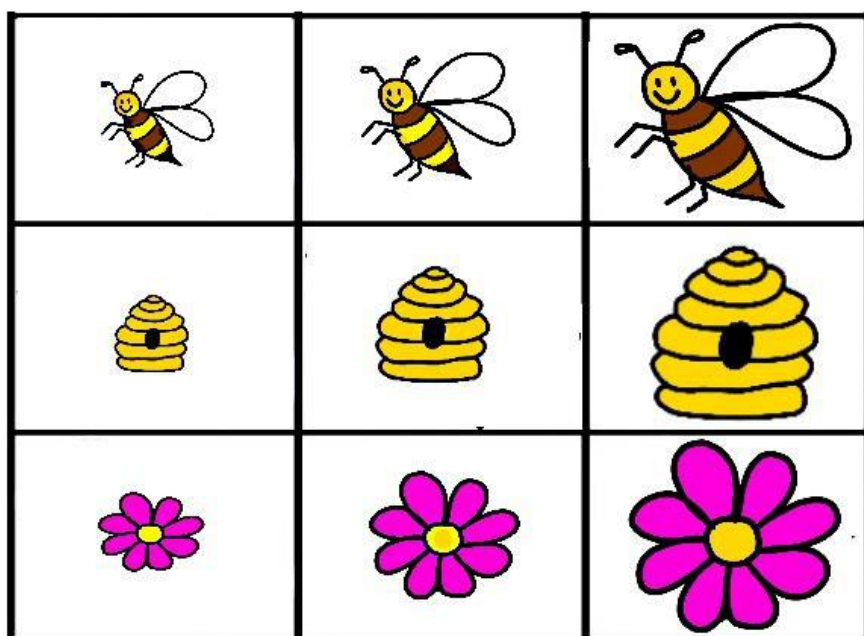
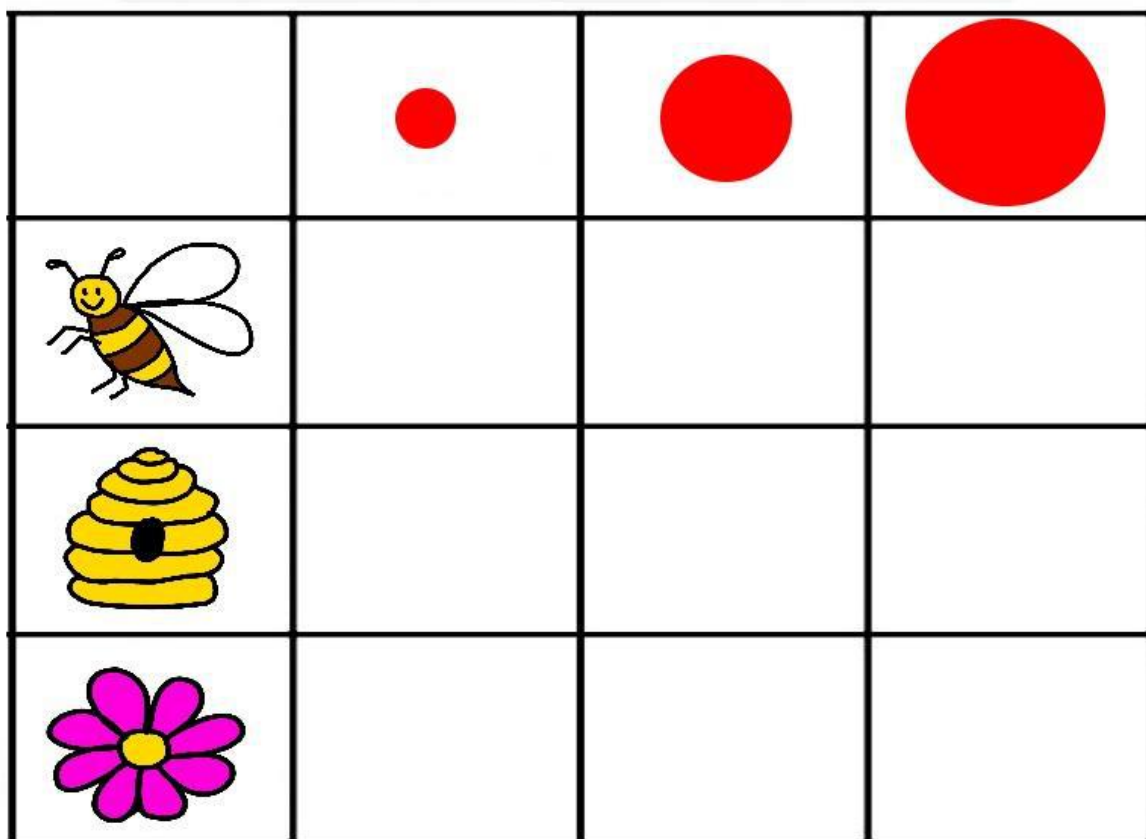
2. U szereguj piłki od najmniejszej do największej

--



U szereguj misie od najmniejszego do największego.





Terapia ruchem- pokonywanie toru przeszkód

W tym tygodniu zachęcam do zabaw bieżnych i proponuję pokonywanie toru przeszkód. Tor przeszkód dla dzieci to uniwersalny pomysł na świetną zabawę. Służy nie tylko rozrywce i zabiciu czasu, ale też prawidłowemu rozwojowi dziecka. Czołganie się, przeskakiwanie, przeciskanie, zbieranie po drodze przedmiotów – wszystko to pomaga rozwijać motorykę dużą i małą, zwinność i szybkość maluchów. Jego stworzenie wcale wymaga specjalistycznego sprzętu.

Domowy tor przeszkód dla dzieci można zbudować wyłącznie z przedmiotów, które mamy pod ręką. Przydadzą się poduszki lub oparcia kanap – mogą one służyć zarówno jako slalomowe słupki, które należy ominąć, jak i miejsca, na które należy wskoczyć lub wejść. Weźmy również książki i wykorzystajmy w tym samym celu lub jako elementy utrudniające przejście toru (np. ustalmy, że część trasy trzeba pokonać z książką na głowie). Zwinnościowy tor przeszkód powinien umożliwić dziecku różne aktywności. Może zawierać elementy wymagające przeciskania się lub wyginania ciała – np. rozpięte między krzesłami sznurki, między którymi maluch musi przejść. Dobrym pomysłem będzie też tunel

Przykład:

Etap 1: Na dywanie rozkładamy sześć złożonych ręczników. Zadanie polega na przebiegnięciu w taki sposób, aby stopy stawiać tylko na tych ręcznikach.

Etap 2: Wspinaczka. . Jeśli takiej nie macie pufy można rozłożyć poduszki i kołdrę i przykryć je kocem.

Etap 3: Slalom. Ustawiamy 5 pustych butelek plastikowych. Zadanie polega na przebiegnięciu slalomem po tej trasie. Zamiast butelek możecie użyć np. maskotek.

Etap 4: Czołganie w tym celu można wykorzystać duże krzesło lub dziecięcy stolik – dziecko może się pod nim czołgać lub przejść na czworaka. Z pewnością nadaje się także duże kartonowe pudełko – można wejść jedną stroną i wyjść drugą.

Etap 5: Kolejne zadanie to wejście na krzesło i zeskoczenie z niego.

Etap 6: rzucanie do celu. Można użyć piłeczek lub zwiniętych skarpet i wrzucać do miski

Należy pokazać dziecku, w jak sposób trzeba pokonać tor przeszkód, a także przeprowadzić je przez niego, gdy pokonuje go po raz pierwszy, a następnie podpowiadać, gdy samodzielnie pokonuje wyznaczoną trasę

<https://youtu.be/VtecokZgNNM>

https://youtu.be/_acPp6fOqm4

Zachęcam do odwiedzania mojej zakładki terapia ruchem, znajdziecie tam inne propozycje ćwiczeń.

Anita Durczak

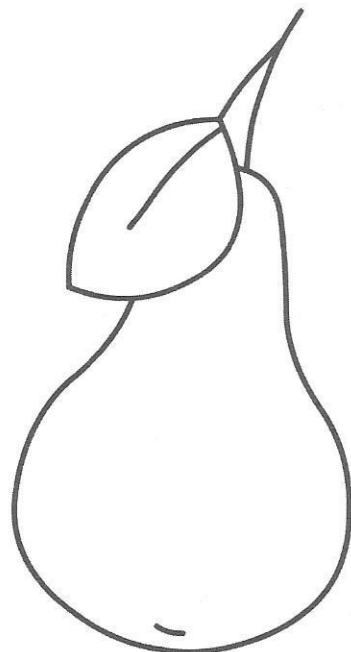
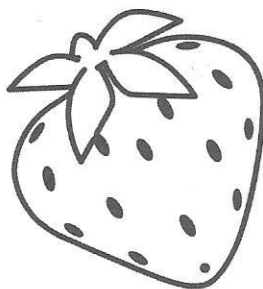
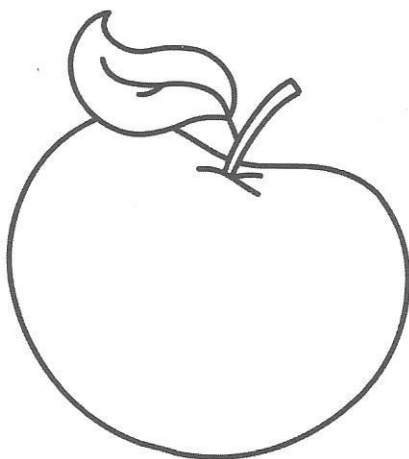
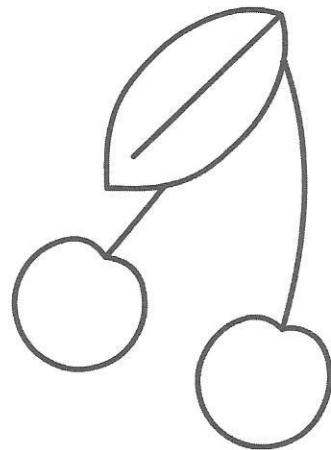
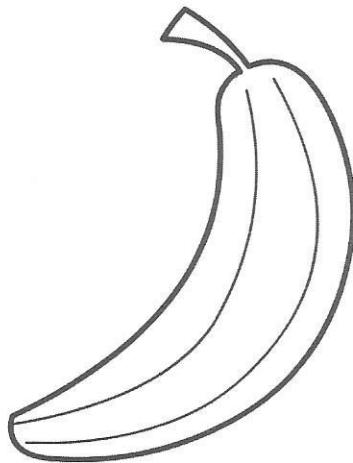
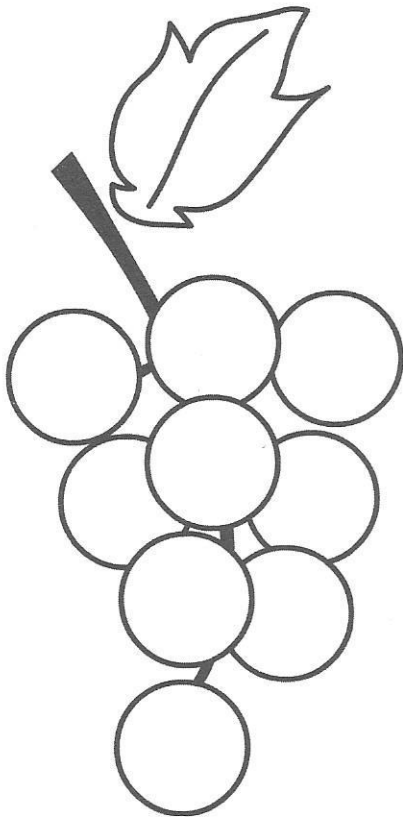
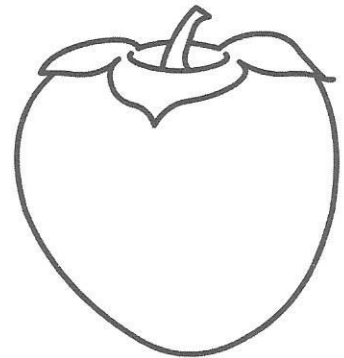
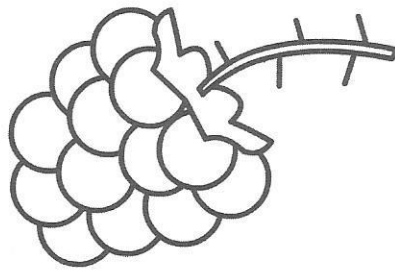
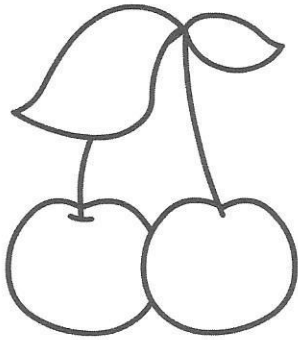
Wartości odżywcze owoców



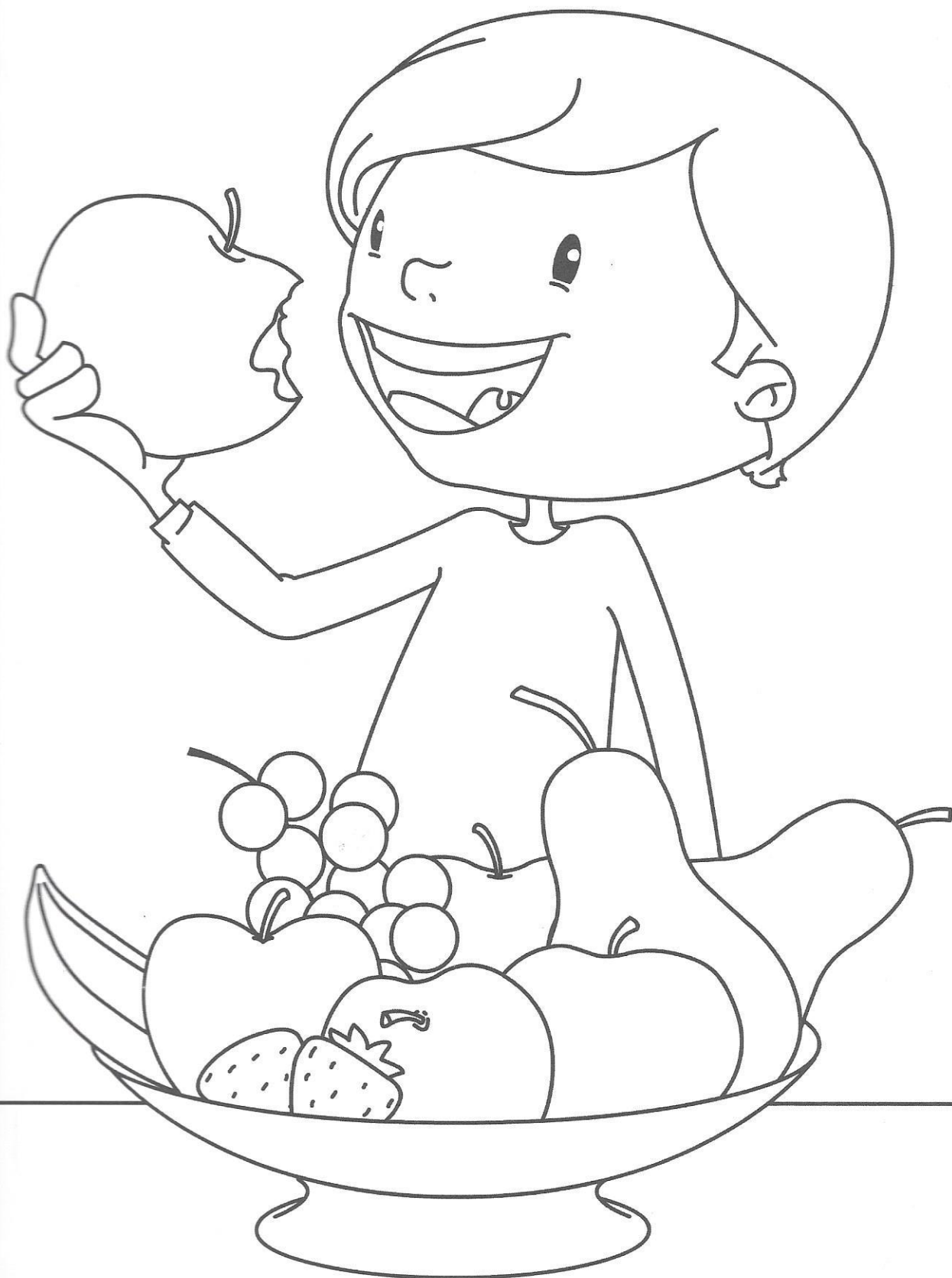
Owoce obfitują w **wartości odżywcze**: enzymy, sole mineralne, błonnik i antyoksydanty, jak np. **witaminy A, E, C** oraz **flawonoidy**, które szczególnie intensywnie oddziałują na wolne rodniki powstające między innymi w sytuacjach stresowych, podczas palenia papierosów i w stanach zapalnych organizmu. Owoce dzięki zawartości kwasów wzmacniają także odporność. Odpowiadają za młody wygląd skóry oraz mocne paznokcie.

Owoce są źródłem cukrów prostych, które dostarczają nam energię. Gdy wraz z cukrami do organizmu trafia **błonnik**, poziom glukozy we krwi podnosi się znacznie wolniej niż w przypadku spożywania produktów będących źródłem wyłącznie cukrów prostych. Zaleca się dwie porcje owoców w ciągu dnia, które nie przekroczą 0,5 kg, aby nie dostarczać zbyt wielu cukrów. Owoce są idealne na śniadanie - wtedy cukry proste efektywnie działają na nasz mózg, a witaminy pobudzają do działania już od wczesnych godzin porannych. Rano enzymy trawienne są najbardziej aktywne, a to gwarantuje szybkie strawienie posiłku bez odkładania zbędnej tkanki tłuszczowej w organizmie.

Jakie owoce najbardziej lubisz?
Zaznacz je kółkiem.



Owoce należy jadać codziennie, bo są równie
zdrowe jak warzywa. Najlepiej jeść je na surowo,
a jabłka i gruszki razem ze skórką, w której
najwięcej jest witamin.



Z owoców można też wyciskać soki i mieszać je w dowolny sposób. Świeżo wyciskane soki są zdrowe i mogą zastąpić dzienną porcję owoców.



Wychowanie fizyczne kl. IV – V a



11.05.2020r. - poniedziałek

„Kartonowa koszykówka” – karton, który trzyma rodzic zastępuje kosz, a dziecko rzuca piłkami do kartonu.



12.05.2020r. - wtorek

Przenoszenie butelek z wodą po wyznaczonej trasie i w wyznaczony sposób, np. z rękami uniesionymi w górę, z wysoko uniesionymi kolanami.



13.05.2020r. - środa

Ćwiczenia rozgrzewające z piłką:

- skłony,
- przysiady,
- skręty tułowia,
- wznos ramion i ugięcie z piłką raz za głową raz przed głową,
- piłka na podłodze – przechodzenie do przodu, do tyłu, w bok, przeskakiwanie do przodu, do tyłu, w bok,
- w siadzie skrzyżnym – przesuwanie piłki po podłodze dookoła ciała.



14.05.2020r. - czwartek

Zabawy z balonem: ćwiczenia naśladowcze z użyciem balonów; oddechowe, rytmiczne. Samorządna ekspresja ruchowa do słyszanej muzyki .



**Zdjęcia i filmy z aktywności ruchowej Ucznia
proszę wysłać na maila: sp1soswpt@gmail.com.**

Opracowała: Katarzyna Kudrycka