

Poproś mamę lub tatę, aby przeczytali wiersz Z. Baryły „Wiosenna łąka”. Teraz należy wyciąć obrazki z ostatniej strony i wkleić pasujące symbole w kratki w tekście wiersza. Wszystkie symbole do wycięcia znajdują się na ostatniej stronie.

„WIOSENNA ŁĄKA”

Wiosenna łąka w promieniach słońca ,

Cała zielona jest i kwitnąca .

Pszczoły , motyle nad nią fruwać ,

A w trawie świerszcze koncerty grają .

Rosną na łące białe stokrotki ,

wierzby nad

rzeką

pokryły kotki.

Żaby

rechoczą , śpiewają

ptaki ,

do

gniazd

dla piskląt znoszą robaki.

Żółte

kaczeńce na łące kwitną,

niebo

ma barwę jasnoblękitną.

Wśród

kwiatów

pszczoły

pilnie pracują,

zbierają nektar i miód produkują.

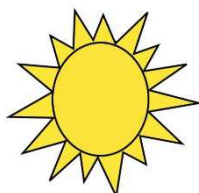
Obrazki do wycięcia:



wiosna



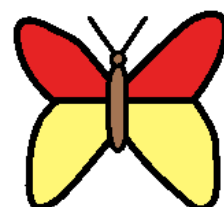
słońce



pszczoła



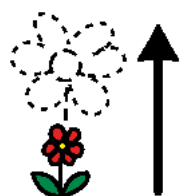
motyl



trawa



rosnąć



stokrotka



rzeka



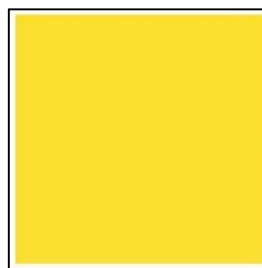
żaba



ptak



gniazdo

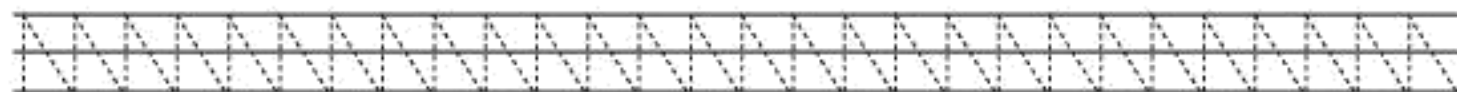
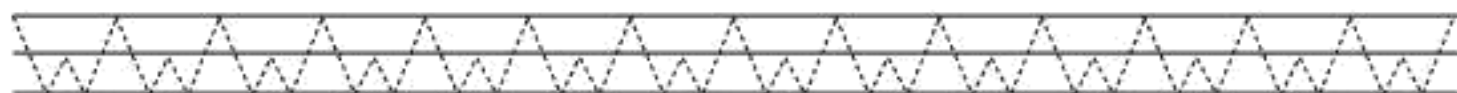
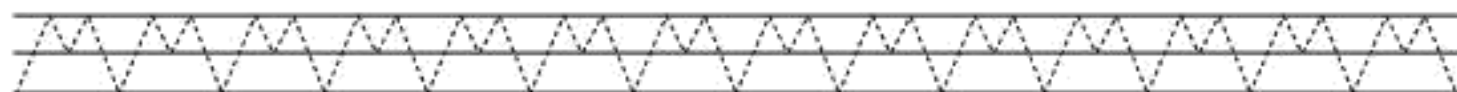
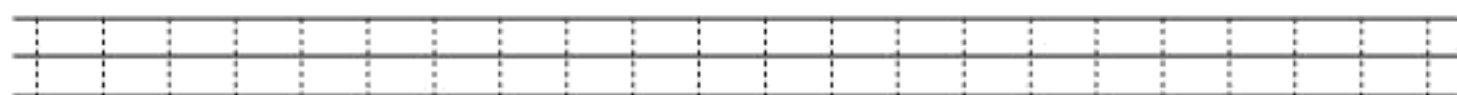
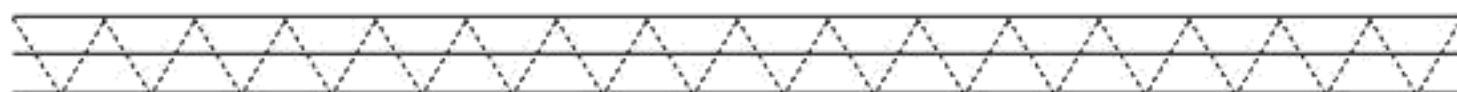
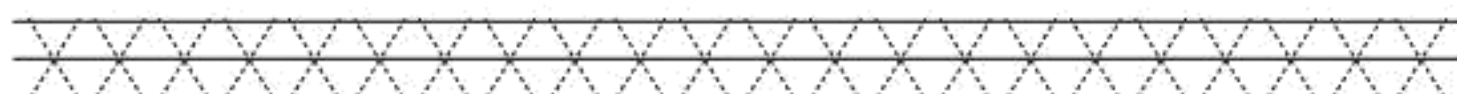
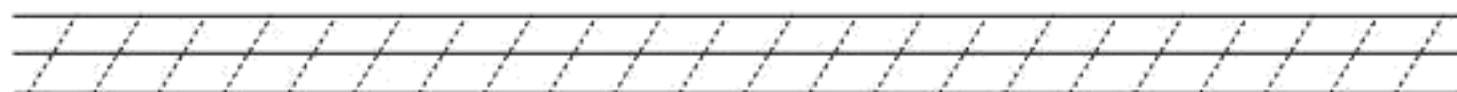
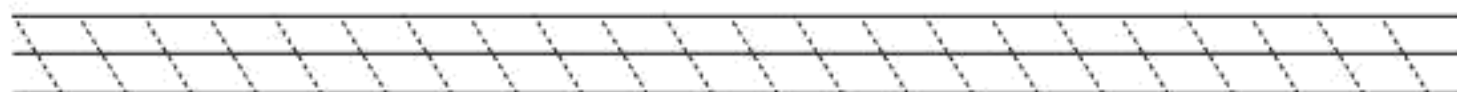


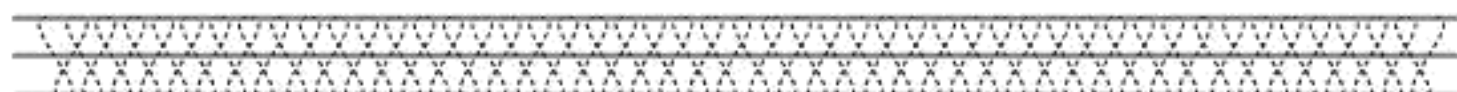
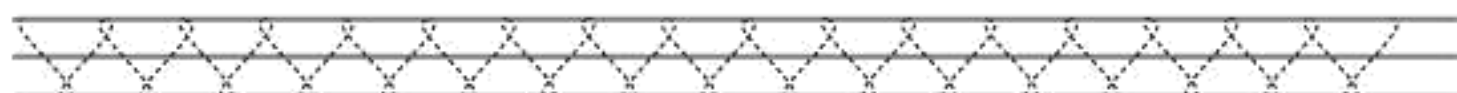
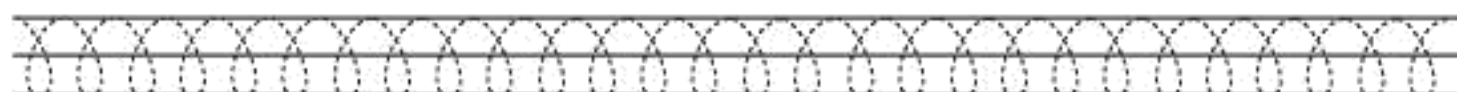
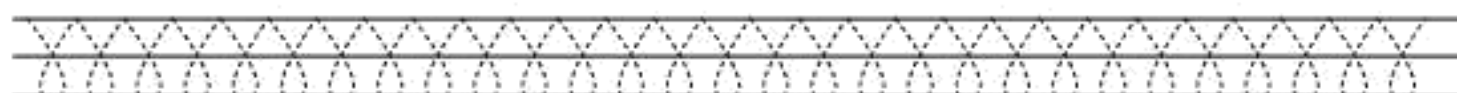
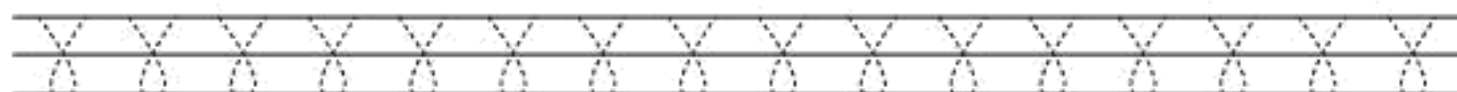
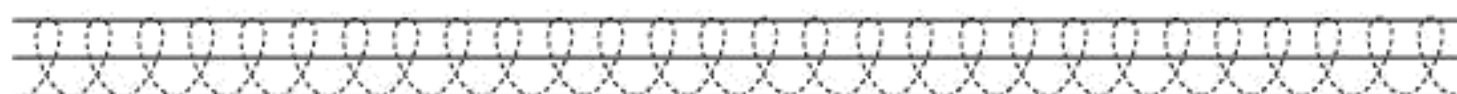
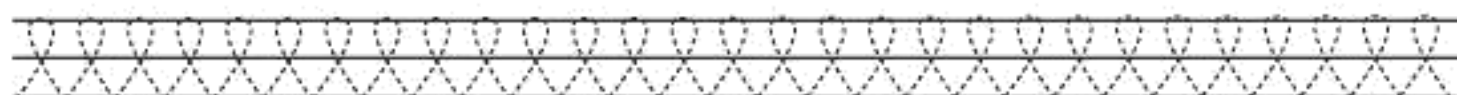
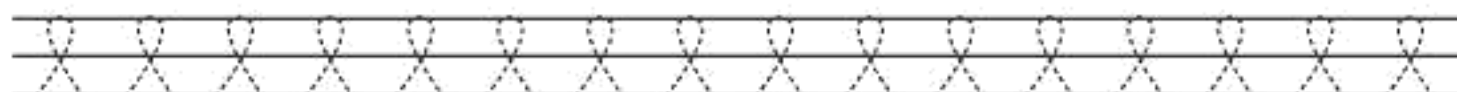
kwiaty



pszczoła

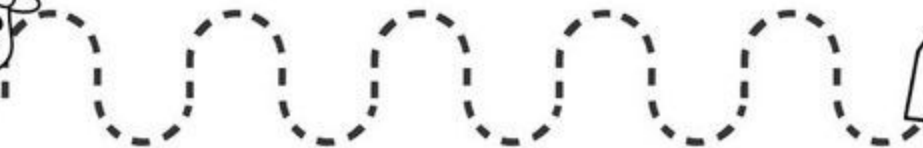
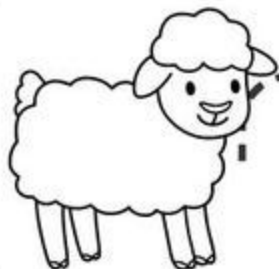




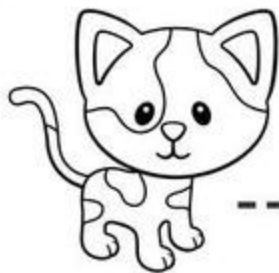




Lavinia Pop © 2019



Lavinia Pop © 2019



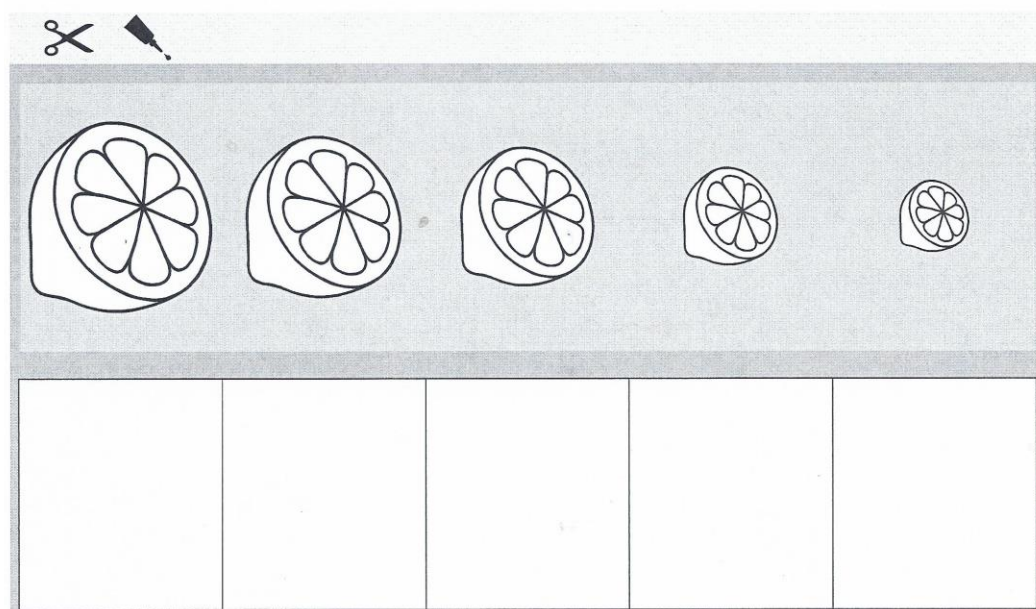
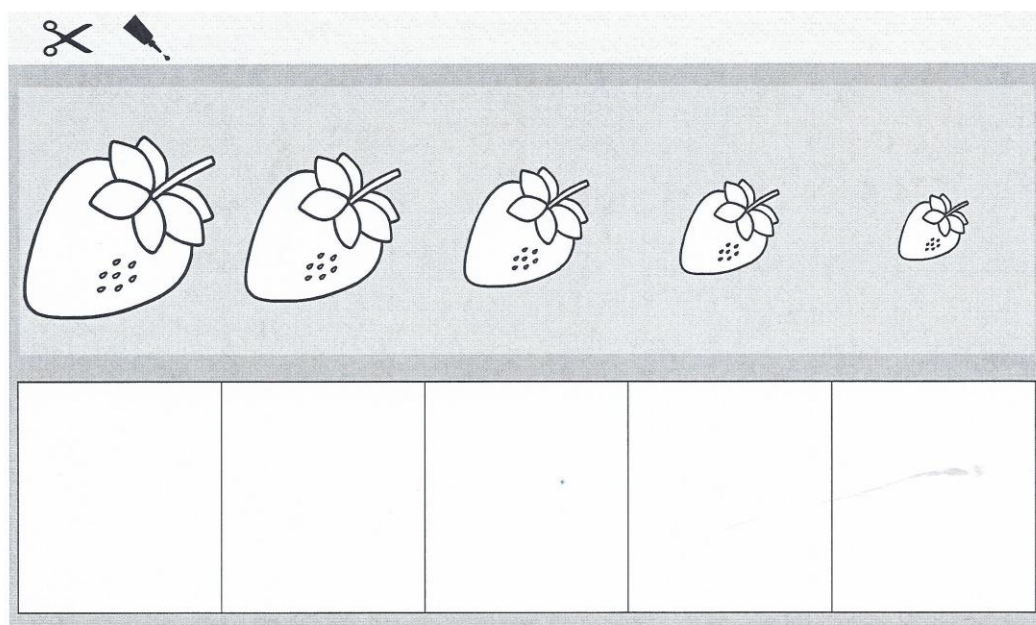
Lavinia Pop © 2019

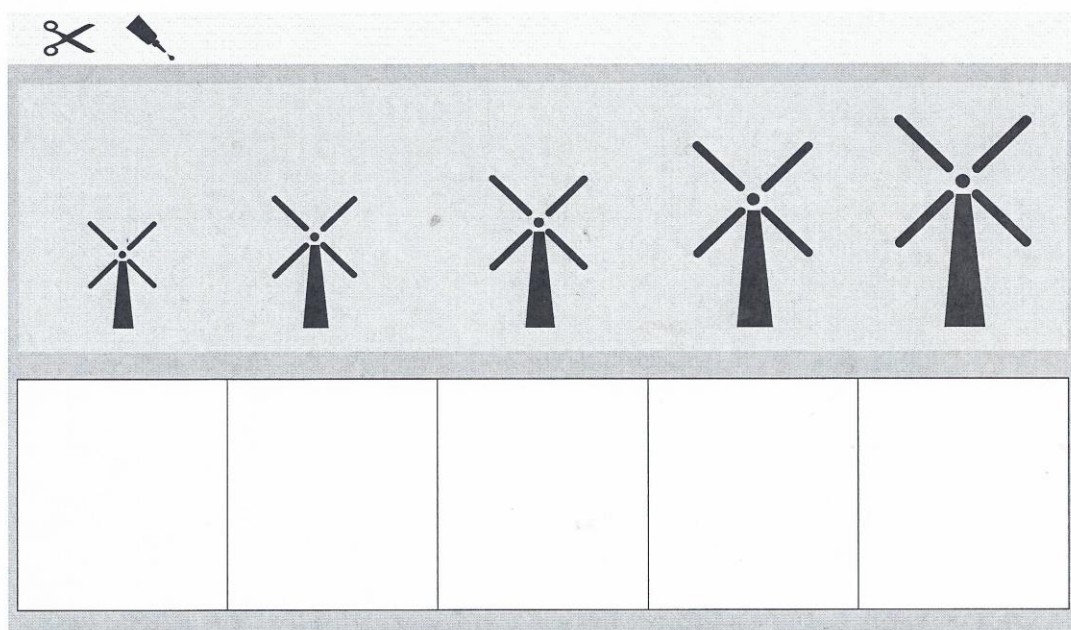
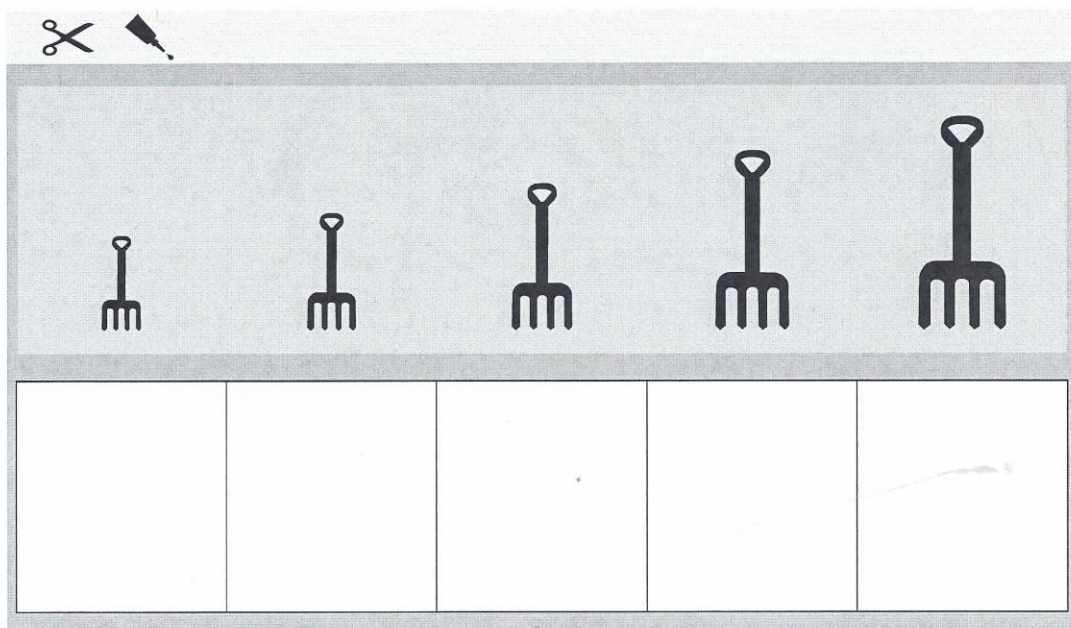


Juf Kim D.

Logopedia

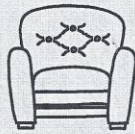
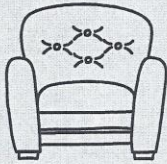
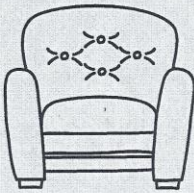
Szeregi część II.



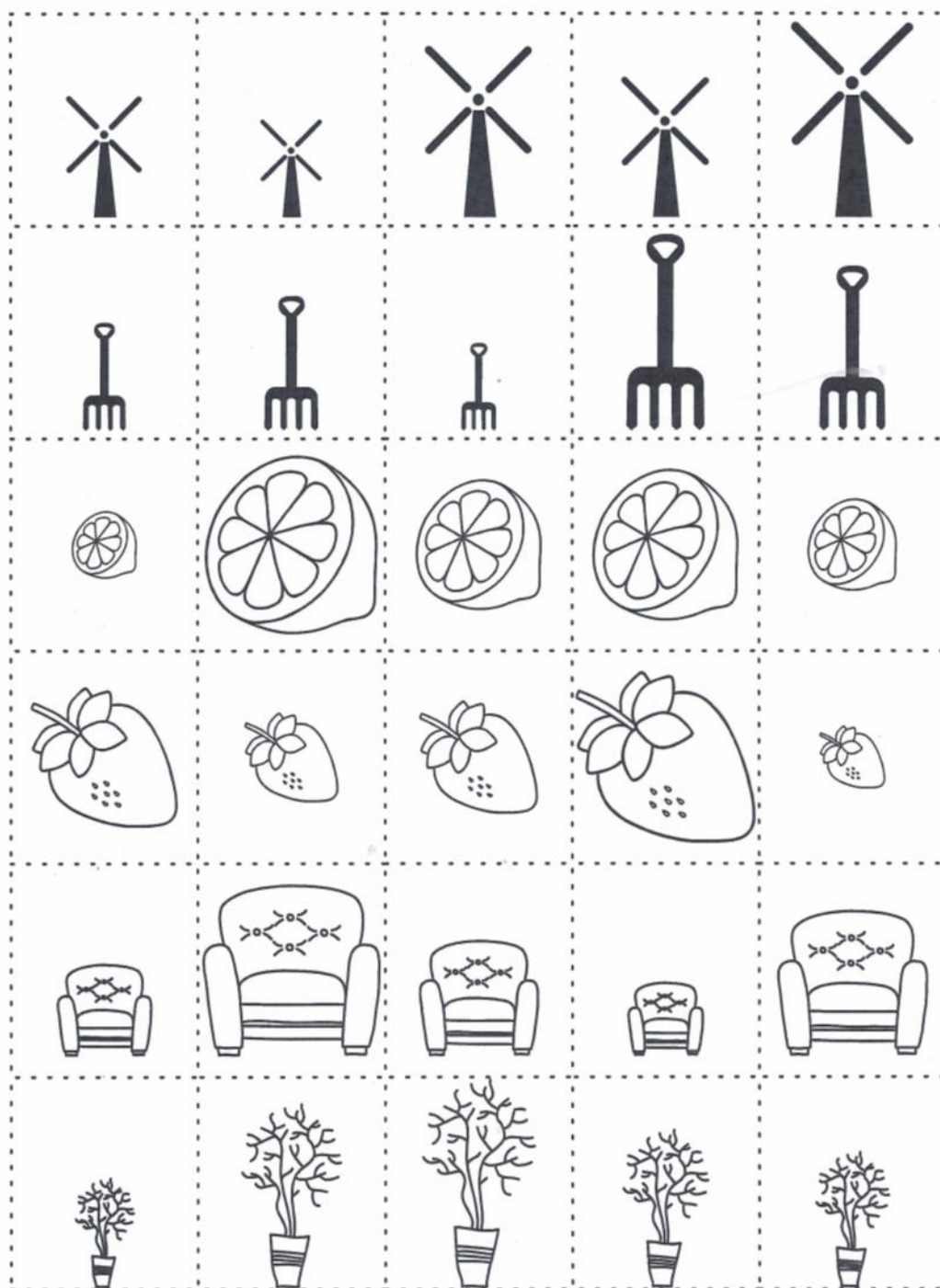




--	--	--	--	--



--	--	--	--	--



Źródło: Wir - „Logis i ja ćwiczenia logicznego myślenia – szeregi”

Ćwiczenia z piłką wzmacnianie obręczy barkowej

Terapia ruchem

- W tym tygodniu zapraszam do ćwiczeń z przyrządem
- Zaproponuje kilka ćwiczeń z piłką poprawiające zakres ruchu w obręczy barkowej
- W następnym tygodniu seria ćwiczeń z piłką wzmacniająca obręcz biodrową

Stabilizacja barku

Stań przodem do ściany, przyciśnij miękką gumową piłkę na wyprostowanym ramieniu pod kątem 90 stopni względem ciała.

Ruch: Wsuń bark do przodu wciskając rękę w piłkę, utrzymaj napięcie ok 5 sekund. Powtórz 3 razy i zmień rękę



Stabilizacja w rotacji wewnętrznej

Do ćwiczenia przygotuj małą piłkę. Stań bokiem do ściany i skręć rękę do wewnątrz, tak jak zostało pokazane na zdjęciu, palce skierowane do przodu.

Dłoń ułóż na środku piłki, na wysokości barku.

Dociśnij dłoń do piłki.

Utrzymaj napięcie 5 s, następnie rozluźnij.

Powtórz 3 razy i zmień rękę



Stabilizacja w rotacji zewnątrznej

Do ćwiczenia przygotuj małą piłkę. Stań bokiem do ściany i skreć rękę na zewnątrz, tak jak zostało pokazane na zdjęciu, palce skierowane do tyłu. Dłoń ułóż na środku piłki, na wysokości barku. Dociśnij dłoń do piłki. Utrzymaj napięcie 5 s, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy i zmień rękę



Zwiększenie ruchomości

Pozycja wyjściowa: Stań przodem do ściany, przyciśnij piłkę ręką do ściany na wysokości głowy. Ruch: Tocz piłkę po ścianie do góry i z powrotem do dołu powtórz 3 razy i zmień rękę



Wzmacnianie

Pozycja wyjściowa: W pozycji stojącej umieść miękką piłkę między ramieniem a ciałem.

Ruch: Uciśnij piłkę ramieniem do boku tułowia, utrzymaj 15 s , ćwiczenie powtórz 3 razy i zmień rękę



Wzmacnianie mm obręczy barkowej

W pozycji klęku podpartego, połów ręce na piłce. Przesuń piłkę delikatnie do przodu, a następnie do tyłu. Staraj się mieć proste plecy i głowę w przedłużeniu kręgosłupa.



Poprawa ruchomości stawów barkowych

Do ćwiczenia piłkę. Połóż się na plecach nogi ugięte w stawach kolanowych. Ręce ustaw przed sobą trzymając piłkę. Kieruj piłkę w lewą i w prawą stronę, jak najbliżej podłogi. Powtórz 6 -10 razy.



Zwiększenie zakresu ruchu

Do ćwiczenia przygotuj piłkę. Połóż się na plecach nogi ugięte w kolanach. Ręce ustaw przed sobą trzymając piłkę. Prowadź piłkę w górę za głowę, tak aby dotknęła podłogi i z powrotem. Powtórz 6 -10 razy.



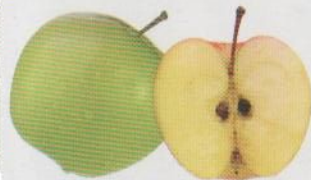
Soki



Czy sok dostarczy nam tego samego co porcja warzyw lub owoców? 100 procentowy sok wpływa na nasze zdrowie równie korzystnie, co jedzenie całych warzyw i owoców – przekonują eksperci. Soki zawierają te same biologicznie czynne składniki – są bogatym źródłem witamin, mikroelementów i innych cennych składników. Soki przygotowywane z owoców, warzyw lub mieszanki warzyw i owoców (np. seler, marchew, buraki, jabłka, owoce cytrusowe), to prawdziwy zastrzyk składników odżywczych, minerałów i witamin.

Co ciekawe niektórzy eksperci sugerują, że warzywa i owoce w płynie lepiej trawimy niż w postaci stałej. Są też źródłem łatwej przyswajalnych składników pokarmowych, co jest pomocne przy leczeniu różnych niedoborów i dolegliwości.

Wytnij i przyklej na osobnej karcie owoce i warzywa z których możemy zrobić sok.



jabłka



cytryny



marchewki



ogórki



pomidory



gruszka



tykwy



kukurydza



winogrona



suszone
owoce



papryki



ananas



brzoskwinia



ziemniaki

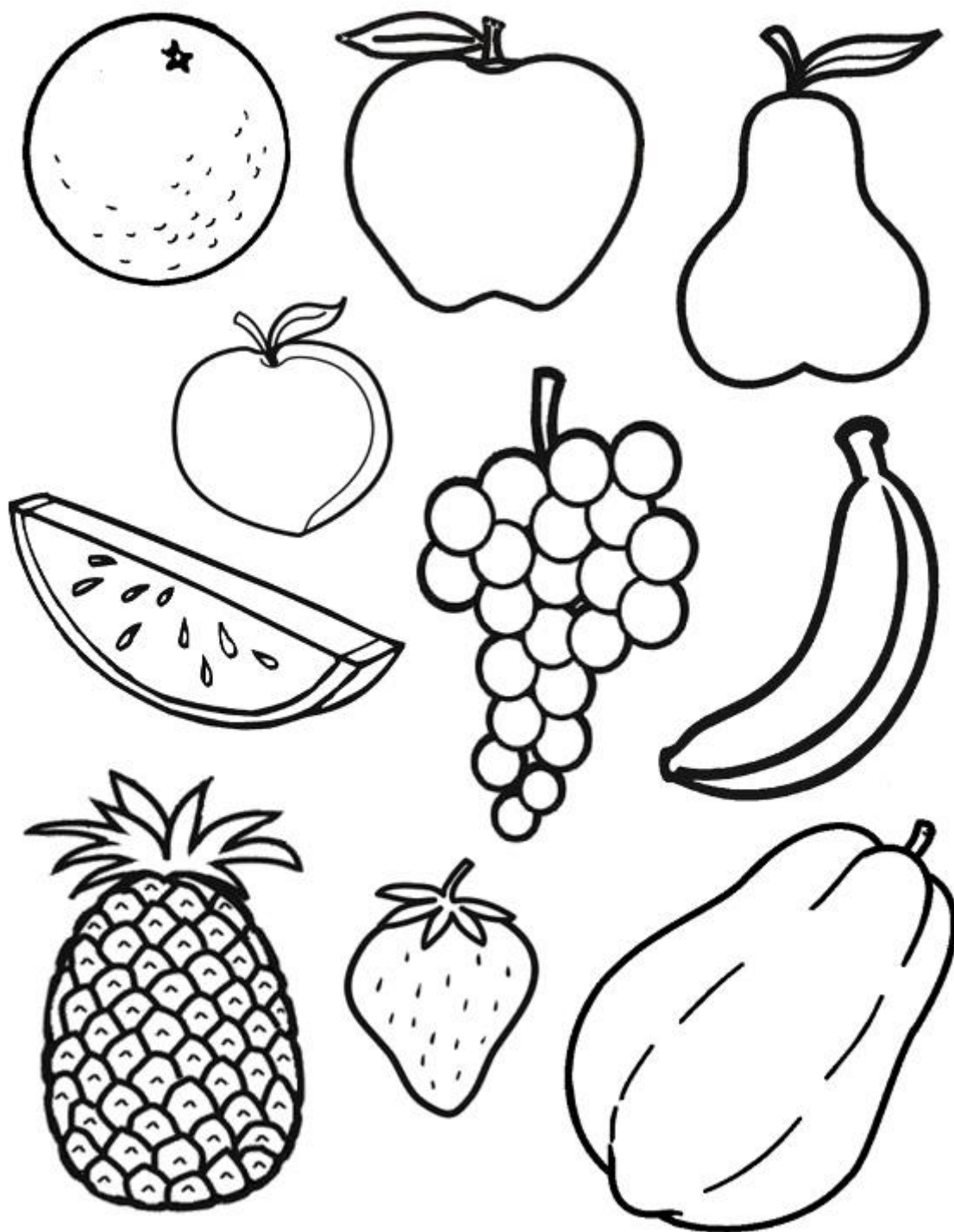


rzodkiewka



pomarańcza

Pokoloruj owoce, z których chciałbyś zrobić swój ulubiony sok?



Wychowanie fizyczne dla klasy IV / V a



18.05.2020r. - poniedziałek

Doskonalenie techniki
przechodzenia przez tunel
materiałowy, różnicowania
tempa; szybko-wolno.



19.05.2020r. - wtorek

Wykorzystanie baniek
mydlanych podczas ćwiczeń
oddechowych. Dowolne
zabawy dziecka bańkami
mydlanymi do utworów
muzycznych dla dzieci.



20.05.2020r. - środa

Wyścig na saneczkach z koca
- przesuwanie się za pomocą
ruchów nóg razem z kocem,
na którym siedzi rodzic i
dziecko. Zabawa rozwija
świadomość ciała i przestrzeni
u dziecka.



21.05.2020r. - czwartek

Czworakowanie i czołganie się przez tunel - zabawa ćwicząca zwinność i sprawność ruchów, doskonaląca motorykę dużą i dająca wiele radości dzieciom.



Proszę o wysłanie nagrań lub zdjęć na adres:

sp1sosw@gamil.com

Opracowała: Katarzyna Kudrycka