

*Oddział I.  
01.04.2020r. - środa*

*Witamy!!!!*

*Dziś jest taki śmieszny dzień 1 kwiecień PRIMA APRILIS!!!*

1 kwietnia - Prima  
Aprilis,  
dziś nie wierz w nic,  
bo się pomylisz!  
Czyniąc psikusy z  
radości  
nie zrób nikomu  
przykrości!



**Prima aprilis** (z łac. *prima (dies) Aprilis* oznacza dosłownie pierwszy (dzień) kwietnia), **dzień żartów** – obyczaj obchodzony pierwszego dnia kwietnia w wielu krajach świata. Polega on na robieniu żartów, celowym wprowadzaniu w błąd, nabierania kogoś, konkurowaniu w próbach sprawienia, by inni uwierzyli w coś nieprawdziwego. Tego dnia w wielu mediach pojawiają się różne żartobliwe informacje. Pochodzenie tego zwyczaju nie jest dokładnie wyjaśnione.

*Proponujemy dziś zabawy ruchowe oraz ćwiczenie języczka.*

**Poranek języczka** – usprawnianie motoryki narządu mowy

- Języczek obudził się** (wyciągnięcie języka na brodę)  
**Popatrzył na prawo, na lewo** (kilkukrotne wysunięcie języka ku prawemu kącikowi ust, następnie ku lewemu)  
**Języczek przywitał się z porankiem** (kilkukrotne unoszenie języka w górę ku nosowi i opuszczanie na brodę: góra – dół)  
**I pomaszzerował do łazienki** (klaskanie językiem).

Zabawę powtarzamy 2-3 razy.

***A teraz zabawy ruchowe z mamą, tatą!!!***

Do zabaw ruchowych możemy wykorzystać chusteczkę, ściereczkę. Ćwiczenia powinny odbywać się bez skarpetek i w luźnym stroju aby nie krępowały ruchu.

Przebieg:

- wspinamy się na palce, RR w górze, naśladujemy ruchy rąk i nóg tak jakbyśmy wdrapywali się po drabinie.
- RR w górę w bok, naśladujemy drzewo podczas różnej aury:
  - *wieje zefirek* (lekkie ruchy ramion na boki)
  - *wieje halny* (szybsze ruchy ramion na boki)
  - *trąba powietrzna* (ramiona w górze zataczają obszerne koła)

### **Część główna**

Ćwiczenia równoważne w postawie stojącej ćwiczenia powtarzamy po 3 razy:

- ręce w górę, prawą stopą chwytny chusteczkę i unosimy nogę w przód lekko nad podłogę, wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund,
- ręce w górę, lewą stopą chwytny chusteczkę i unosimy nogę w przód lekko nad podłogę, wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund,
- ręce w bok, prawą stopą chwytny chusteczkę i unosimy nogę w tył lekko nad podłogę, wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund,
- ręce w bok, lewą stopą chwytny chusteczkę i unosimy nogę w tył lekko nad podłogę, wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund,

Chusteczka leży przed stopami.

- pozycja rozkrok ramiona w bok,

**Ruch:** na 1 - podskokiem przejście do pozycji o nogach złączonych i ramiona w dół, na 2 – podskokiem przejście do rozkroku i ramiona w bok,

- pozycja wykrok prawą nogą w przód, ramiona w bok

**Ruch:** na 1 – podskokiem zmiana nogi wykroczonej czyli lewa noga w przód ramiona pozostają bez zmian

na 2 – podskokiem zmiana nogi wykroczonej, czyli prawa noga w przód ramiona pozostają bez zmian

- podskokiem obrót wokół własnej osi o 180 stopni, obracamy się raz przez prawe ramię raz przez lewe ramię.

### **Część końcowa**

W siadzie skrzyżnym, plecy proste, ramiona w bok przedramiona w górę ugięte, palce wskazujące wyprostowane (pozycja świecznika). Obracając głowę raz w prawa stronę raz w lewą dmuchamy w wystawiony palec wskazujący, powtarzamy ćwiczenie kilkakrotnie.

***Dziękujemy sobie nawzajem za wspólne ćwiczenia.***

*A teraz zasłużony odpoczynek. Łyk wody lub ulubiony owoc.*

*Jeżeli masz jeszcze ochotę na zabawę to pokoloruj obrazek z żartem prima aprylisowym.*

*Kolejną kartę pracy można podkleić na grubszą kartę. Dziecko ją koloruje a następnie wycinamy. A teraz można z nich układać różne śmieszne zwierzątka.*

***Milej zabawy!!!!***

Co jest prima aprilisowym żartem na tym rysunku?



