

Świetlicowe zajęcia zdalne

Bądźmy w dobrej formie jeszcze przed Wielkanocą!!!

Dzień dobry, moi Drodzy!

Mamy już kwiecień. Wszyscy coraz intensywniej przygotowujemy się do Świąt Wielkanocnych, które są już tuż tuż... Za oknem pogoda kwietniowa, a jak wszyscy dobrze wiemy „Kwiecień plecień, bo przeplata trochę zimy, trochę lata.” Raz jest pięknie, słońce cudownie świeci, w powietrzu czuć już prawdziwą wiosnę. Przyroda rozkwita w promieniach słońca. Ale są też czasem takie dni, kiedy przypominają nam się ferie zimowe, choinka i św. Mikołaj, bo za oknem całe niebo jest szarobure i nawet pada śnieg.

A jak tam Wasze pokoje? Daliście radę wszystko posprzątać: wasze zabawki, książki? Czy na Waszych biurkach jest już idealny porządek? To bardzo ważne podczas nauki, żeby biurko było uporządkowane. Niektórzy mówią, że bałagan na biurku oznacza bałagan w głowie i chyba coś w tym jest. Prawda? Lepiej nam nauka wchodzi do głowy, jeśli na biurku wszystko jest ładnie poukładane tak jak należy. Ale jeśli ktoś jeszcze nie zdążył z porządkami w swoim pokoju, to uszy do góry i trzeba się ostro zabrać do pracy. Jeszcze jest czas, a najtrudniejszy jest pierwszy krok. Trzeba po prostu zacząć, a zobaczycie jak to wszystko łatwo Wam pójdzie. Trzymamy za Was kciuki!

Przed świętami należy zadbać o porządek, ale również o formę! Codzienna domowa gimnastyka jest bardzo ważna. Dzisiaj proponujemy Wam domowy trening dla ucznia.

Zaczynamy od rozgrzewki i na rozgrzewkę maszerujemy w miejscu przez dwie minuty, następnie rozpoczynamy bieg w miejscu. Przez dwie minuty biegniemy W MIEJSCU w tempie umiarkowanym, czyli nie za szybko i nie za wolno. A teraz nadal biegniemy w miejscu, ale biegniemy najszybciej jak się da! Z całych sił! Udało Wam się? Brawo! Rozgrzewka zrobiona!

Czas na trening właściwy. Wykonujemy dziesięć skłonów. Dalej dziesięć pajacyków i aż piętnaście przysiadów. I powtarzamy cały układ raz jeszcze: dziesięć skłonów, dziesięć pajacyków i piętnaście przysiadów.

Ostatnia część treningu, czyli rozciąganie. Wyciągamy obie rączki do góry najdalej jak się da i udajemy, że wkręcamy żarówki! I już jesteśmy po domowym krótkim treningu. Fajne uczucie, prawda?

Rozpiska domowego treningu dla ucznia:

- rozgrzewka: marsz w miejscu 2 minuty, bieg w miejscu 2 minuty w tempie umiarkowanym, bieg w miejscu 2 minuty w tempie bardzo szybkim.

- trening właściwy: 10 skłonów, 10 pajacyków, 15 przysiadów. Wykonujemy te ćwiczenia w dwóch seriach, czyli dwukrotnie robimy te ćwiczenia w podanej kolejności.

- ćwiczenia rozciągające – wyciągamy ręce jak najwyżej do góry i kręcimy „żaróweczki”

Po treningu dla ciała czas na trening dla umysłu i fajną zabawę.

Dzisiaj proponujemy Wam krótką zabawę z elementami języka angielskiego, bo jak dobrze pamiętacie, na naszej świetlicy ćwiczymy również język angielski. Powodzenia!

1. Jak powiedzieć po angielsku Wielkanoc?

a) Christmas b) Halloween c) Easter

2. Jak powiedzieć po angielski pisanki?

a) white eggs b) Easter eggs c) scrambled eggs

3. Jak jest koszyczek po angielsku?

a) a house b) a mouse c) a basket

4. O jakiej porze roku obchodzimy Wielkanoc?

a) summer b) winter c) spring

5. Co wkładamy do wazonu na świątecznym stole?

a) spring flowers b) chocolate c) chocolate eggs

6. Co ludzie wysyłają pocztą do rodziny i znajomych?

a) spring flowers b) colourful eggs c) Easter cards

7. Co każde dziecko lubi dostać i zjeść podczas Wielkanocy?

a) chicken soup b) chocolate bunnies c) cheese sandwiches

Jak Wam poszedł quiz? Pytanie było trudne? Chyba nie, ale jeśli ktoś nie zna jakichś słówek, to trzeba je sprawdzić w słowniku angielsko- polskim.

Pamiętajcie kochane dzieci: dbamy o kondycję fizyczną, czyli gimnastykujemy się, bo to jest dobre dla naszego ciała, ale również pamiętamy o gimnastyce dla umysłu, czyli cały czas uczymy się nowych rzeczy. Języki obce to wspaniała gimnastyka dla naszego intelektu.

Milego dnia i uśmiechu na twarzy życzą Wam wszyscy wychowawcy świetlicy ☐ ☐ ☐