**Wsparcie świetlicy cz.VI – Nauka i zabawa**

***4 maj Międzynarodowy Dzień Strażaka***  

Tradycyjnie czwartego maja obchodzimy Międzynarodowy Dzień Strażaka. Jest on okazją do wyrażenia wdzięczności strażakom za ich ciężką i niebezpieczną pracę. To święto tych, którzy bezwarunkowo spieszą na ratunek.

Obejrzyjcie ciekawą prezentację dotyczącą straży pożarnej i rozwiążcie zadania zamieszczone w materiale.

<https://view.genial.ly/5eabe51532376f0d7de38fcb/presentation-dzien-strazaka?fbclid=IwAR0_RTHV8bE4xbPHWKph4MqCnGg3QwHNQ96sZ8e8tkfyMmMnhxB9pXjes3U>

***„Zadbaj o zdrowie -Zostań w domu”***

Wykonajcie plakat lub napiszcie krótki wierszyk lub rymowankę,  
zachęcającą do pozostania w domu podczas pandemii Koronawirusa.  
Format prac – A4 lub A3 (kartka techniczna)  
Technika dowolna.

Wybór należy do Was!

Na autorów najciekawszych prac czekają dyplomy i upominki .  
Prace dostarczamy do świetlicy po powrocie do szkoły.

Wychowawcy świetlicy

Jestem Polakiem –jestem Europejczykiem,

jestem Polką – jestem Europejką

*Nauka i zabawa*

**Cześć Świetliczaki!**

Na pewno każdy z Was ma klocki LEGO. Możecie je wykorzystać do samodzielnego zrobienia gier stolikowych takich jak: labirynt, flipper czy uwielbiane przez Was piłkarzyki. Instrukcje znajdziecie w linkach:  
<https://www.mamawdomu.pl/2016/04/lego.html> – labirynt z klocków lego  
<https://www.youtube.com/watch?v=5hzO9U-8w58> – flipper  
<https://www.youtube.com/watch?v=hypk4p9-w6s> – piłkarzyki stołowe.

**Udanej zabawy!**

***Dni Unii Europejskiej*** 

9 maja obchodzimy Dzień Europy. Na początek obejrzyjcie prezentację, w której znajdziecie wszystkie najważniejsze wiadomości związane z Unią Europejską.

<https://view.genial.ly/5eadc2837b8ef50d76d268cb/interactive-image-interactive-image?fbclid=IwAR2JM_iJRObZnv459GFqBOqfQNKlYODEzMaDhG-o3hyUtBF3xSXKZAUXWyA>

A teraz zapraszamy Was w muzyczną podróż z piosenką, w celu poznania różnych krajów.  
<https://www.youtube.com/watch?v=G8fmIdfKLXE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Y_kIVuTfVk4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=-6IgVfb78BE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=jHH3PGY1DSg>

***Zabawy ruchowe gorąco poleca Pani Jola***

Dzisiaj proponujemy zabawę, którą z pewnością próbował już każdy z Was. Jest to puszczanie baniek mydlanych. Ale czy potraficie zrobić takie, które nie pękają? Spróbujcie z tą podpowiedzią! <https://www.youtube.com/watch?v=5hwCjXFDu8k>

Świetliczaki znajdźcie trochę czasu, by poświęcić go na trening poprzez zabawę .

**Oto przykładowe ćwiczenia dla dzieci w domu:**

• **Pajacyki** – stań w lekkim rozkroku, ręce są spuszczone wzdłuż tułowia, sylwetka wyprostowana, patrz przed siebie, łopatki są złączone. W tym samym czasie wykonuj podskok z rozkrokiem bocznym nóg i uniesienie rąk nad głowę. Następnie powróć do pozycji wyjściowej i całą czynność powtarzamy 8-15 razy  
• **Przysiady** – stań prosto, stopy rozstawiając na szerokość barków. Ręce trzymaj luźno wzdłuż tułowia. Wypchnij biodra w tył i ugnij kolana, aż uda znajdą się w pozycji co najmniej równoległej do podłoża. Zatrzymaj na chwilę ruch, po czym jak najszybciej wróć do pozycji początkowej (10-15 powtórzeń)  
• **Rozmaite krążenia:** kostek, kolan, bioder, nadgarstków i szyi  
• **Stretching** jest świetnym sposobem oczyszczania ze stresu swojego ciała i umysłu. W staniu unieś ręce wysoko nad głową. Stań na palcach i maksymalnie wyciągnij swoje ciało. Wytrzymaj w tej pozycji 15 do 20 sekund  
• **Pozycja kota**- zrób klęk podparty i weź głęboki wdech przez nos. Wydychając, powietrze opuść delikatnie głowę i wyciągnij do góry kręgosłup (koci grzbiet). Pozostań w tej pozycji od 30 sekund do 3 minut  
• **Żonglowanie:** piłeczkami, cytrynami, mandarynkami lub innymi przedmiotami. Mogą być również gałganki wełny. Wybór przedmiotu zależy od Was. To wspaniałe ćwiczenie rozwijające koordynację wzrokowo-ruchową, dające dużo satysfakcji i można je wykonać w domu  
• **W pozycji startowej** – klęku podpartym, podskokiem zmiana nogi podpierającej (przynajmniej po 5-8 razy na każdą z nóg)  
• W przysiadzie podpartym wyprost nóg do tyłu i przejście do podporu przodem. Następnie ugięcie nóg w kolanach i powrót do przysiadu podpartego (należy wykonać kilka powtórzeń).

**Dobrej zabawy i pamiętajcie o bezpieczeństwie!**