Materiały na zdalne nauczanie dla klasy I PdP i nauczanie indywidualne Krystian W.

Wychowawca – Aneta Wojciechowska

07.04.2021 R. ŚRODA

1,2,3,4,5,6 PRZYSPOSOBIENIE DO PRACY

DRODZY RODZICE, DRODZY UCZNIOWIE.

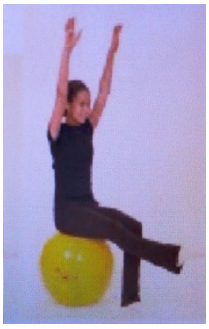
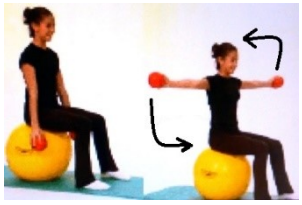
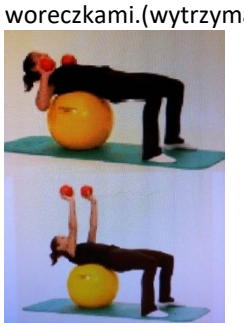
W DALSZYM CIĄGU UTRWALAMY ZAWÓD – OGRODNIK. TO MIAŁY BYĆ ZAJĘCIA W OGRODZIE SZKOLNYM. WIEM, ŻE MACIE OGRÓDKI PRZYDOMOWE. UTRWALCIE CO ROBI SIĘ W OGRÓDKACH WIOSNĄ. JEŚLI TO MOŻLIWE POPRACUJCIE W WASZYCH OGRÓDKACH. POMOGĄ WAM TE OBRAZKI:

UTRWALCIE NAZWY ROŚLIN, WARZYW, KRZEWÓW I DRZEW OWOCOWYCH UPRAWIANYCH W WASZYCH OGRÓDKACH.

7. WYCHOWANIE FIZYCZNE

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.
Przyrządy i przybory: piłka, woreczki.
Proszę odczytać dzieciom sposoby wykonania ćwiczeń oraz pomóc w prawidłowym i bezpiecznym ich wykonaniu. Z góry dziękuję.

Treść zajęć	Uwagi
Rozgrzewka: marsz w miejscu; krążenia RR w przód; krążenia RR w tył; krążenia RR w bok – L i P; przemachy RR – naprzemiennie; przemachy RR – równoczesne	RR- ramiona L- lewa strona P- prawa strona

Ćw.1 Dziecko siedzi na piłce. Unosimy do góry LR i PR**.**  **Ćw.2** Jw. z woreczkami. **Ćw.3** Dziecko siedzi na piłce. Wznos RR bokiem w górę (odwiedzenie) z woreczkami- wytrzymujemy 3 sek. 	**Ćw.4** Jw. Wykonujemy skręty tułowia w prawo i lewo.  **Ćw.5** Dziecko leży na piłce. Wyprost RR w przód z woreczkami.(wytrzymać 3sek.)  **Ćw. 6** Jw. RR w wyproście. Odwodzimy RR – wytrzymujemy 3 sek. 	Wykonujemy 8-10 powtórzeń każdego ćwiczenia .

08.04.2021 R. CZWARTEK

1,2,3,4, 6 PRZYSPOSOBIENIE DO PRACY

WIOSENNE PRACE W OGRODZIE – CIĄG DALSZY.

DRODZY RODZICE. DAJCIE JAKIEŚ ZADANIE DO WYKONANIA UCZNIOM W WASZYCH OGRÓDKACH. JEŚLI TO NIE JEST MOŻLIWE PODADŹCIE JAKĄŚ ROŚLINĘ DOMOWYM SPOSOBEM W DONICZCE. PIELĘGNUJCIE, ZBAJCIE, PODLEWAJCIE, OBSERWUJCIE JAK ROŚNIE.

PRZEŚLIJCIE ZDJĘCIE WASZEJ ROŚLINY.

5. FUNKCJONOWANIE OSOBISTE I SPOŁECZNE

TEMAT: WIOSNA W POLSCE.

PROSZĘ RODZICÓW O ODCZYTANIE DZIECIOM PONIŻSZEGO TEKSTU. NASTĘPNIE CHĘTNI UCZNIOWIE CZYTAJĄ SAMODZIELNIE.

JEST CIEPLEJ. DNI SĄ CORAZ DŁUŻSZE.
NA DRZEWACH POJAWIŁY SIĘ PĄKI.
PRZYLECIAŁY JUŻ PTAKI.
BOCIANY NAPRAWIAJĄ SWOJE GNIAZDA.
PRZYGOTOWUJĄ SIĘ DO WYSIADYWANIA MŁODYCH BOCIANÓW.
NA ŚWIECIE JEST MIŁO, WESOŁO, CHĘTNIE WYCHODZIMY NA SPACERY.

ZADANIE DLA JULII A.

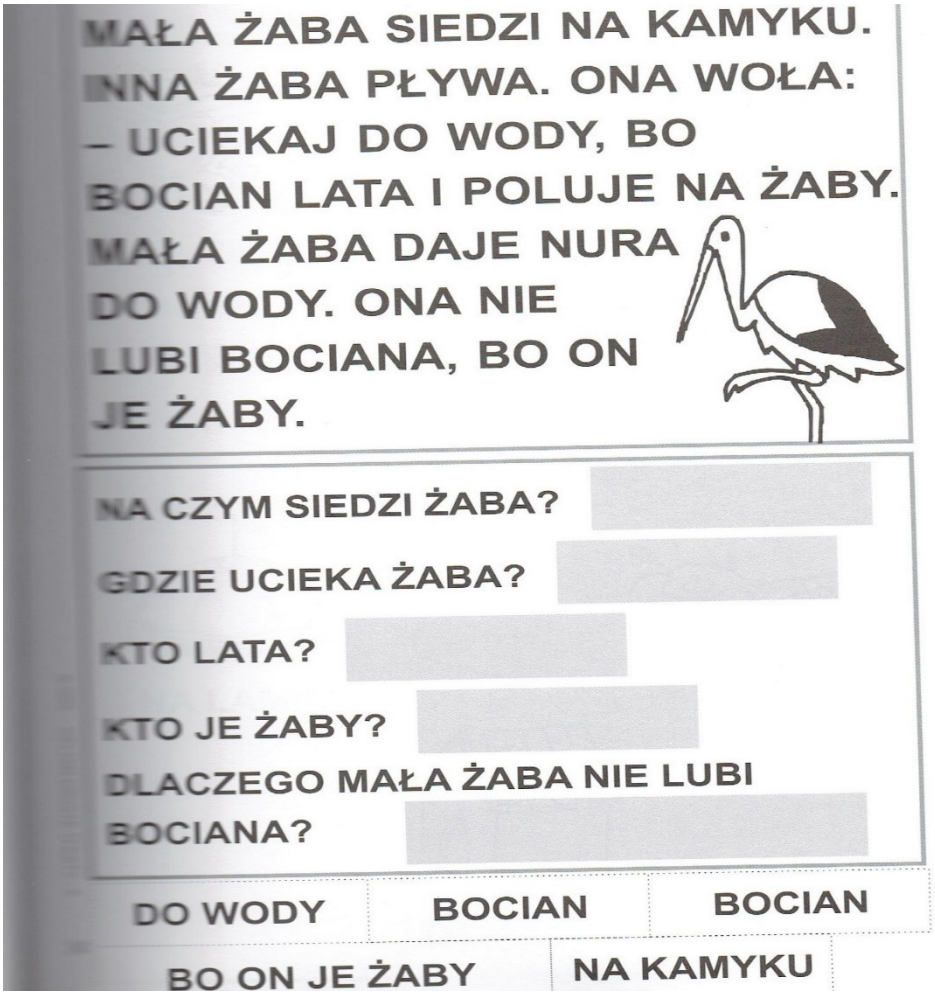
PROSZĘ O PRZECZYTANIE CÓRCE POLECENIA.

• PODZIEL NA SYLABY WYRAZY. MAMA WYSTUKUJE SYLABY, A JULIA POWTARZA. DZIĘKUJĘ ZA WSPÓŁPRACĘ.

BO-CIAN
POL- SKA
WIOS-NA
PTA-KI
WE-SO-ŁO
CIEP-ŁO

ZADANIE DLA KACPRA, MAGDY I JULKI P.

• PRZECZYTAJ PONIŻSZY TEKST I ODPOWIEDZ NA PYTANIA. SKORZYSTAJ Z PONIŻSZYCH WYRAZÓW.


MAŁA ŻABA SIEDZI NA KAMYKU. INNA ŻABA PŁYWA. ONA WOŁA: – UCIEKAJ DO WODY, BO BOCIAN LATA I POLUJE NA ŻABY. MAŁA ŻABA DAJE NURA DO WODY. ONA NIE LUBI BOCIANA, BO ON JE ŻABY.

NA CZYM SIEDZI ŻABA?

GDZIE UCIEKA ŻABA?

KTO LATA?

KTO JE ŻABY?

DLACZEGO MAŁA ŻABA NIE LUBI BOCIANA?

DO WODY | BOCIAN | BOCIAN

BO ON JE ŻABY | NA KAMYKU

7. KÓŁKO PLASTYCZNE **„Młody Artysta” 07.04.2021r. Opracowała: B. Góra**

Temat: Wiosna-collage

Drodzy rodzice,
Collage jest techniką polegającą na komponowaniu obrazów z różnych materiałów, wycinków z gazet i tworzyw naklejanych na płótnie lub papierze. Niektóre fragmenty kolażu można dorysować lub domalować farbami.

Zadaniem uczniów jest wycięcie lub wydarcie paluszkami elementów wiosennych np. z ulotek reklamowych, gazet, starych książek obrazków z elementami wiosennymi (kwiatki, bociany, biedronki, żabki, a następnie naklejenie ich na kartce papieru tworząc kompozycję wiosenną. Tło i brakujące elementy dzieci mogą pomalować farbami lub kredkami.

Rodzinę Julii proszę o wsparcie jej podczas wycinania/ wydzierania obrazków.

Wykonane prace proszę gromadzić i przynieść po powrocie do szkoły- zostaną ocenione i wywieszone w galerii prac uczniów. Jeśli macie Państwo taką możliwość, to proszę również o zrobienie zdjęć dzieci i ich prac plastycznych oraz przesłanie ich do wychowawczyni- ona mi je przekaże. Dziękuję za współpracę- B. Góra

Oto przykładowe prace innych dzieci

09.04.2021 R. PIĄTEK

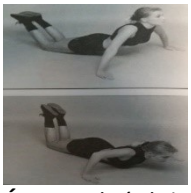
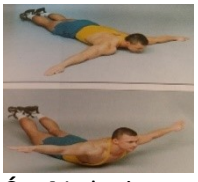
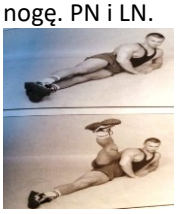
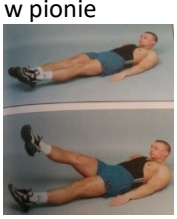
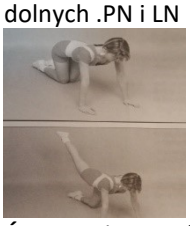
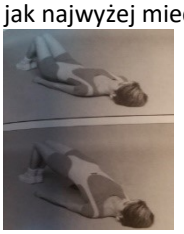
1,2. PRZYSPOSOBIENIE DO PRACY
WIOSENNE KANAPKI.
DRODZY RODZICE, UCZNIOWIE. WIOSNA TO CZAS KIEDY POJAWIAJĄ SIĘ NOWALIJKI: SZCZYPIOSEK, RZODKIEWSKA, SAŁATA, POMIDORY, OGÓRKI. PRZYGOTUJCIE Z NICH WIOSENNE KANAPKI DLA CAŁEJ RODZINY. ZJEDZCIE WSPÓLNIE. POMOGĄ WAM TE OBRAZKI:

TO JEST WIOSENNA KANAPKA. NA KANAPCE JEST SAŁATA, POMIDOR, OGÓREK, RZODKIEWKA I SZCZYPIOR. TO SĄ NOWALIJKI.

PAMIĘTAJCIE O BEZPIECZEŃSTWIE I HIGIENIE PRACY PODCZAS WYKONYWANIA ZADANIA. SMACZNEGO!

2. WYCHOWANIE FIZYCZNE

TEMAT: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
Przyrządy i przybory: kocyk, piłka.
Proszę odczytać dzieciom sposoby wykonania ćwiczeń oraz pomóc w prawidłowym i bezpiecznym ich wykonaniu. Z góry dziękuję

Treść zajęć		Uwagi
Rozgrzewka: marsz w miejscu; krążenia RR w przód; krążenia RR w tył; krążenia RR w bok – L i P; przemachy RR – naprzemiennie; przemachy RR – równoczesne ; krążenia bioder; skrętoskłony		RR- ramiona L- lewa strona P- prawa strona
Ćw.1 Podpór leżąc przodem ugięcia ramion w szerokim rozstawieniu rąk  **Ćw.2** Podpór leżąc przodem ugięcia ramion w wąskim rozstawieniu rąk **Ćw.3** Leżenie przodem RR w bok. Równoczesne unoszenie rak i nóg.  **Ćw.4** Leżenie przodem – unoszenie nóg wraz z piłką. **Ćw.5** Leżenie bokiem – unosimy wyprostowana nogę. PN i LN. 	**Ćw.6** Pozycja stojąca ręce na biodrach. Wykonujemy wykrok - LN, PN. **Ćw.7** Leżnie tyłem – krzyżujemy naprzemiennie nogi w pionie  **Ćw.8** Leżnie tyłem – krzyżujemy naprzemiennie nogi w poziomie **Ćw.9** Klęk podparty – unosimy jedną z kończyn dolnych .PN i LN  **Ćw.10** Leżenie tyłem z ugiętymi nogami. Unosimy jak najwyżej miednicę. 	Podczas ćwiczeń w leżeniu przodem (na brzuchu) podkładamy pod brzuch zwinięty kocyk lub ręcznik. Wykonujemy 6 - 8 powtórzeń każdego ćwiczenia RR – ramiona PN – prawa noga LN- lewa noga

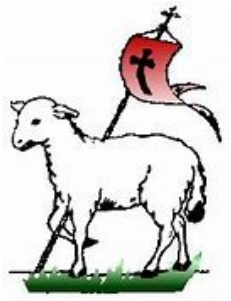
Stefaniak T. – Atlas ćwiczeń siłowych

3. RELIGIA

Temat: Jezus żyje i jest z nami!

Drogi Rodzicu, pokaż dziecku poniższe ilustracje przedstawiające symbole Zmartwychwstałego Jezusa!

Symbolami Zmartwychwstania są:

	PASCHAŁ- to świeca używana w liturgii, święcona w czasie Nocy Paschalnej, zapalana w okresie Wielkanocnym.
	*BARANEK Z CZERWONĄ CHORĄGIEWKĄ Z KRZYŻEM*-oznacza triumf nad męką śmiercią Jezusa Chrystusa oraz pełne chwały Zmartwychwstania *FIGURKA ZMARTWYCHWSTAŁEGO JEZUSA*- wyraża prawdę o zwycięstwie Chrystusa nad śmiercią .Podniesiona ręka Pana Jezusa symbolizuje zwycięstwo. *KRZYŻ Z CZERWONĄ STUŁĄ*-zawieszona na krzyżu stuła przypomina, że Jezus jest Najwyższym Kapłanem a jego krzyżowa śmierć jest najdoskonalszą ofiarą.

Poniżej zamieszczam link do piosenki ,,Bóg nie umarł, Jezus żyje”
https://www.youtube.com/watch?v=sMFKnxZyHJE

Jest to piosenka inscenizowana gestami. Spróbujcie wspólnie, modlić się tańcząc w rytm melodii i słów piosenki.

Rodzicu! Proszę, żeby dziecko wybrało jeden z symboli wielkanocnych i narysowało go na kartce podpisując swoim imieniem.

4,5,6,7 ZAJĘCIA KSZTAŁTUJĄCE KREATYWNOŚĆ

Temat: Wieniec pisankowy – papierowe ozdoby wielkanocne.

To fajny pomysł na piękny i własnoręcznie zrobiony wieniec wielkanocny, który będzie ozdobą naszego domu.
Potrzebne będą:

- Karton z odzysku, czyli po jakiejś przesyłce
- Kolorowy papier
- Papier we wzorki
- Klej do papieru
- Piórka, kuleczki, taśma materiałowa na kokardę
- Ozdobna taśma kolorowa do ozdabiania kartonowych pisanek

Julia P. będzie doklejała elementy ozdobne na jajka, oraz mocowała elementy na wieńcu
Oraz kolorował pozostałe elementy według własnego uznania.
Poniżej przedstawiam zdjęcia jak wykonać krok po kroku wieniec wielkanocny (rozmiar dowolny):

Drodzy rodzice ogromna prośba do was pomóżcie swoim pociechą w wykonaniu tego zadania. Z góry dziękuję za wyrozumiałość i szczere chęci.

Pozdrawiam serdecznie.

Łukasz Kubalewski

NAUCZANIE INDYWIDUALNE KRYSTIAN W.

Temat: Nowalijki z materiałów miękkich.

Warzywa przestrzenne (papierowe) mają więcej uroku, niż te ze sklepu, a ich przygotowanie jest proste.

Potrzebne będą:

- papier jednokolorowy,
- nożyczki proste,
- nożyczki do cięcia ozdobnego, (niekoniecznie)
- klej,
- przeźroczysta taśma klejąca,
- kartonowe opakowanie, lub brystol

Nasze warzywa nie są do jedzenia, chociaż wyglądają jak prawdziwe. Pomysł wykonania takiej pracy zrodził się, gdy w pudełkach znalazłem tzw. wypełniacze w kształcie deski do krojenia warzyw. Spróbujcie wykonać ową prace samodzielnie.

Drodzy rodzice ogromna prośba do was pomóżcie swoim pociechą w wykonaniu tego zadania. Z góry dziękuję za wyrozumiałość i szczere chęci.

Pozdrawiam i życzę miłej pracy.
Łukasz Kubalewski

ZKK

Temat: Wieniec pisankowy – papierowe ozdoby wielkanocne.

To fajny pomysł na piękny i własnoręcznie zrobiony wieniec wielkanocny, który będzie ozdobą naszego domu.
Potrzebne będą:

- Karton z odzysku, czyli po jakiejś przesyłce
- Kolorowy papier
- Papier we wzorki
- Klej do papieru
- Piórka, kuleczki, taśma materiałowa na kokardę
- Ozdobna taśma kolorowa do ozdabiania kartonowych pisanek

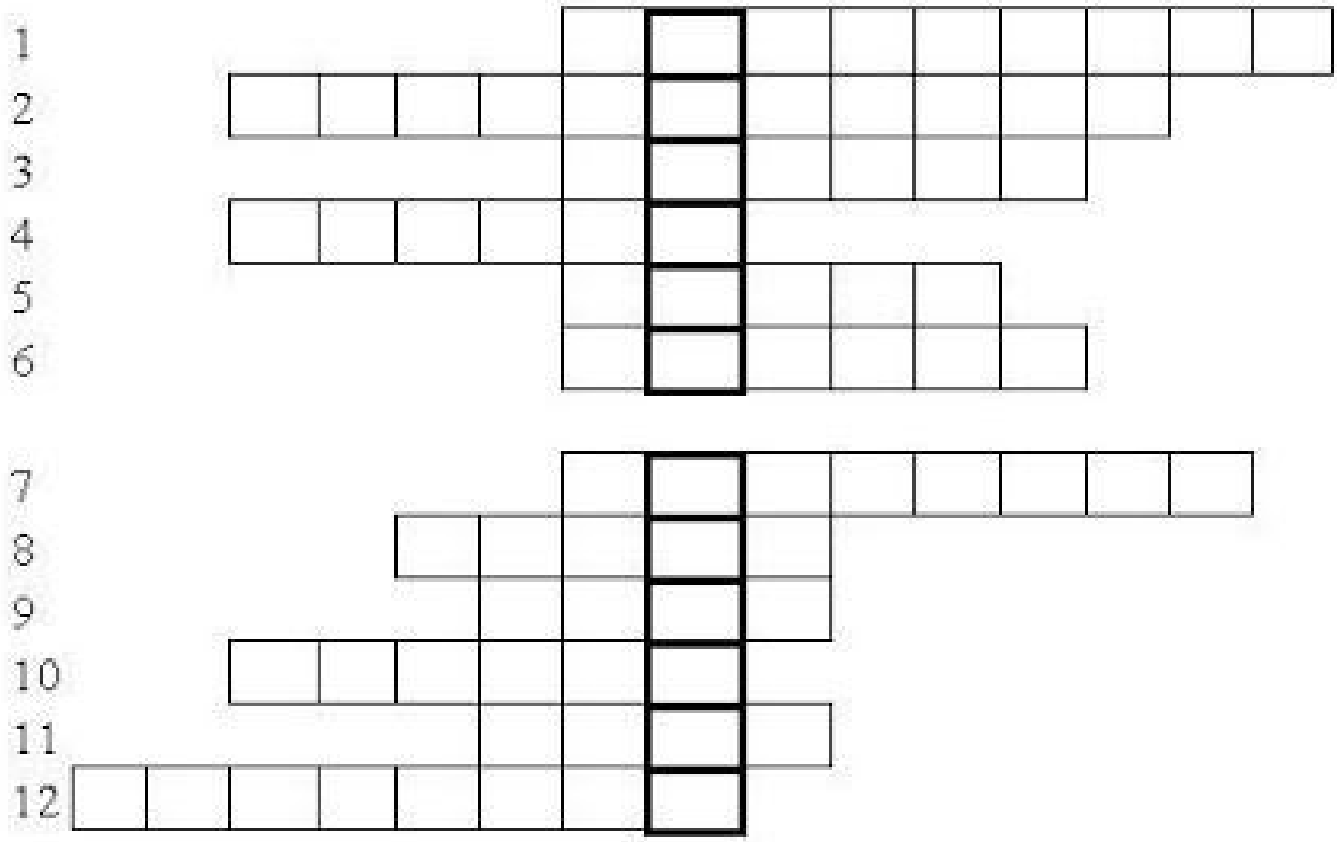
Julia P. będzie doklejała elementy ozdobne na jajka, oraz mocowała elementy na wieńcu
Oraz kolorował pozostałe elementy według własnego uznania.
Poniżej przedstawiam zdjęcia jak wykonać krok po kroku wieniec wielkanocny (rozmiar dowolny):

Drodzy rodzice ogromna prośba do was pomóżcie swoim pociechą w wykonaniu tego zadania. Z góry dziękuję za wyrozumiałość i szczere chęci.

Pozdrawiam serdecznie. Łukasz Kubalewski

Funkcjonowanie osobiste i społeczne

Rozwiąż wiosenną krzyżówkę, odczytaj hasło, poproś mamę o sprawdzenie, popraw.



1. Budzą się ze snu zimowego
2. Pierwsze kwiaty, które wyłaniają się ze śniegu
3. 8 marca obchodzimy Dzień...
4. Jedne z pierwszych kwiatów, fioletowe, żółte lub białe
5. Topnieje na wiosnę
6. Piękne, żółte kwiaty
7. Następuje po marcu
8. Kotki na drzewach
9. Miesiąc poprzedzający marzec
10. Zielenią się na wiosnę
11. Pora roku, która kończy się w marcu
12. Żółte lub czerwone kwiaty

Wykonaj działania:

(469-7)+362=

(543-9)+172=

(933-5)+257=

(443-8)+366=

(702-7)+348=

(575-2)+217=

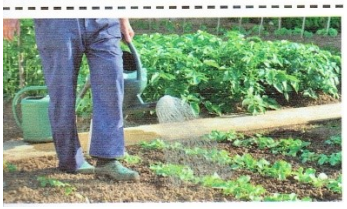
Zajęcia rozwijające komunikowanie się

Ułóż zdania z wyrazami i zapisz w zeszycie (podrzędnie złożone):
- ogrodnik,
- ogród,
- motyl,
- konewka,
- nasiona,
- pszczoła,
- rabatka.

Poproś mamę, aby sprawdziła błędy, popraw.

Przysposobienie do pracy

Wiem, że masz ogródek przydomowy. Przypomnij i utrwal (z pomocą mamy) co rośnie w twoim ogrodzie. Poproś mamę, żeby dała Ci do wykonania jakieś zadanie praktyczne w ogrodzie. Pomogą te obrazki:



Utrwal nazwy rośli, warzyw, krzewów i drzew owocowych w Twoim ogrodzie.

TERAPIE

9.04.2021

Psycholog – Julia A.

Drogi rodzicu, poniższe zadanie ma wesprzeć rozwój emocjonalno-społeczny Julii. W zadaniu znajdziesz planszę do gry, na której znajdują się twarze z różnymi emocjami. W grę można grać w dowolną ilość osób. Do gry potrzebna będzie kostka do gry oraz pionki (lub dowolne małe przedmioty, które je zastąpią).

Zasady gry:

Gracze kładą pionki na pole start.

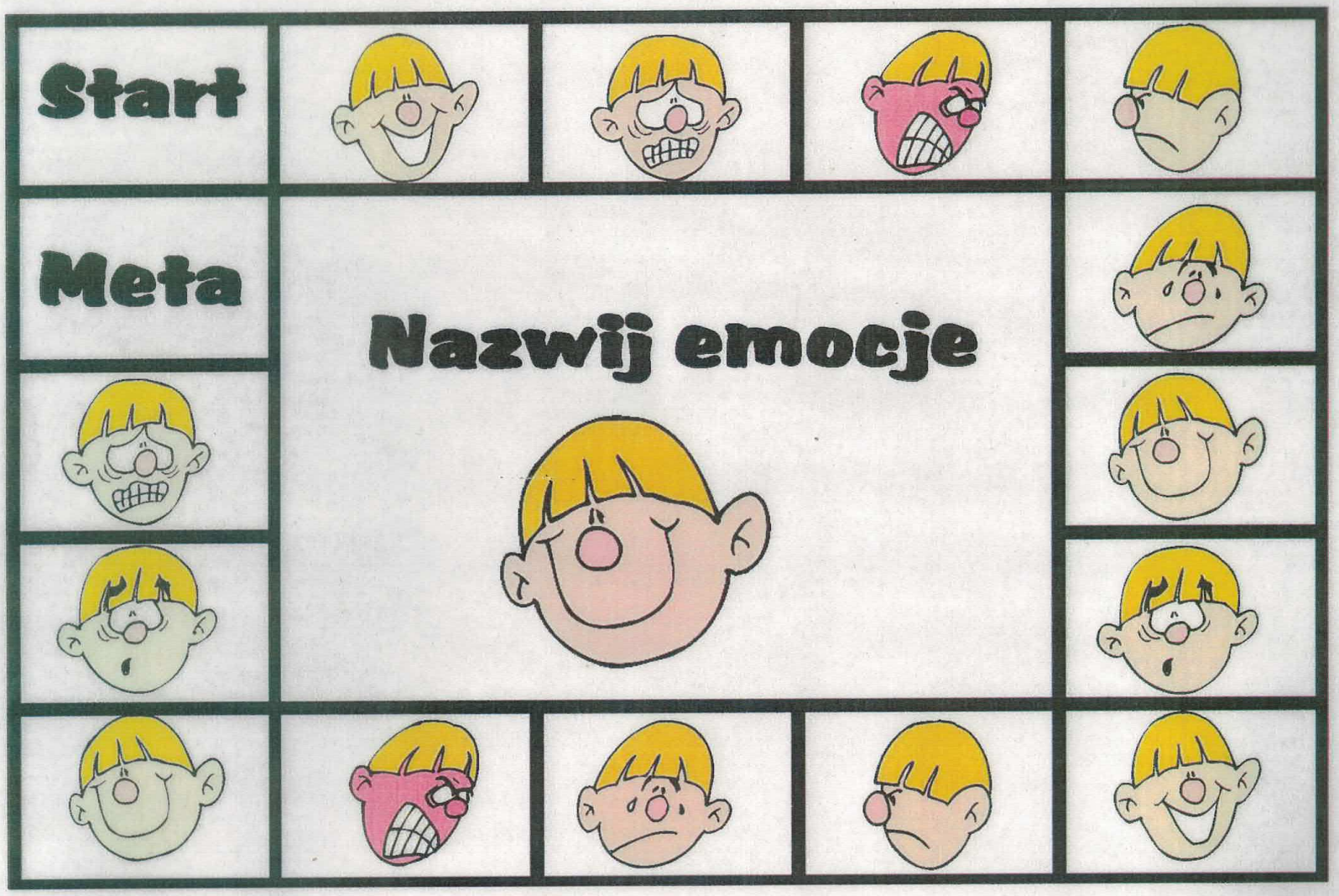
Gracz rzuca kostką, odczytuje wynik i przesuwa swój pionek o liczbę oczek, jaka wypadła.

Gracz po dotarciu na pole, pokazuje emocję na osobnej planszy, na którą trafił oraz stara się zrobić taką samą minę (uczeń może robić minę do lustra by widzieć własną mimikę).

Gra kończy się, gdy wszyscy gracze dotrą na pole mety.

Można rozgrywać dowolną ilość partii w dowolnym czasie.

Jeśli Julia dobrze przyjęła ćwiczenia oddechowe, gra będzie dobrym momentem na ich powtórzenie. Gdy córka trafi na pole „złości" i zrobi odpowiednią minę, można powiedzieć spokojnym głosem „Gdy się zezłościsz, oddychaj wolniej" i powtórzyć ćwiczenia oddechowe.


Start
Meta
Nazwij emocje

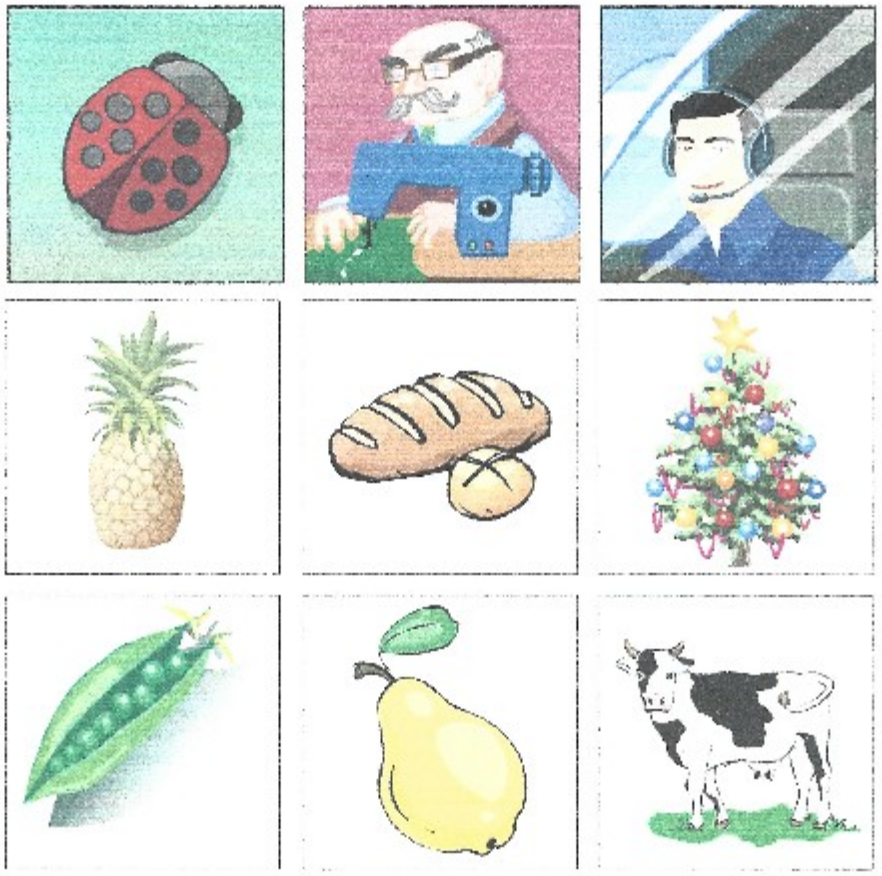
Julia A. czwartek

Zagraj w grę – ustal z mamą zasady – miłej zabawy!

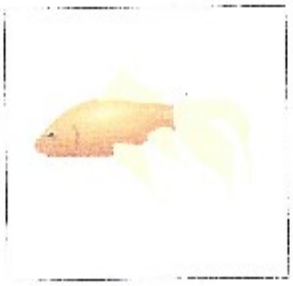
eduSensus Logopedia

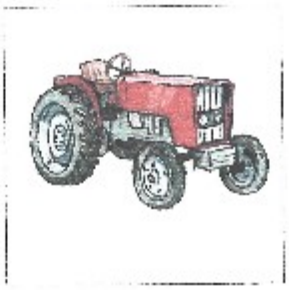
Gra – Tak lub NIE

Zagraj z kolegą w grę „TAK lub NIE". Wytnijcie wszystkie ilustracje. Jedna osoba niech wybierze obrazek, ale nie pokazuje drugiej, co na nim się znajduje – druga osoba musi to odgadnąć. Zgadujący może zadawać tylko pytania, na które odpowiedziami są: „TAK" lub „NIE". Jeśli gracz będzie miał kłopot z wymyśleniem pytania – może zadać jedno z pytań w ramkach. Miłej zabawy w zgadywanie!



Gra – Tak lub NIE





Gra – Tak lub NIE

Czy to jest zielone?

Czy to potrafi pływać?

Czy to ma nogi?

Czy to ma dziób?

Czy to ma oczy?

Czy to potrafi mówić?

Czy to ma skrzydła?

Czy to można zamknąć albo otworzyć?

Czy to można zjeść?

Czy to jest do jedzenia?

Czy to można przytulić?

Czy to coś można nosić przy sobie?

Czy to jest czarne?

Czy to jest duże?

Czy to jest materiału?

Czy to ma futerko?

Czy to lubi orzechy?

Czy to można komuś podarować?

Czy to jest ostre?

Czy to ma koła?

Czy to ma rogi?

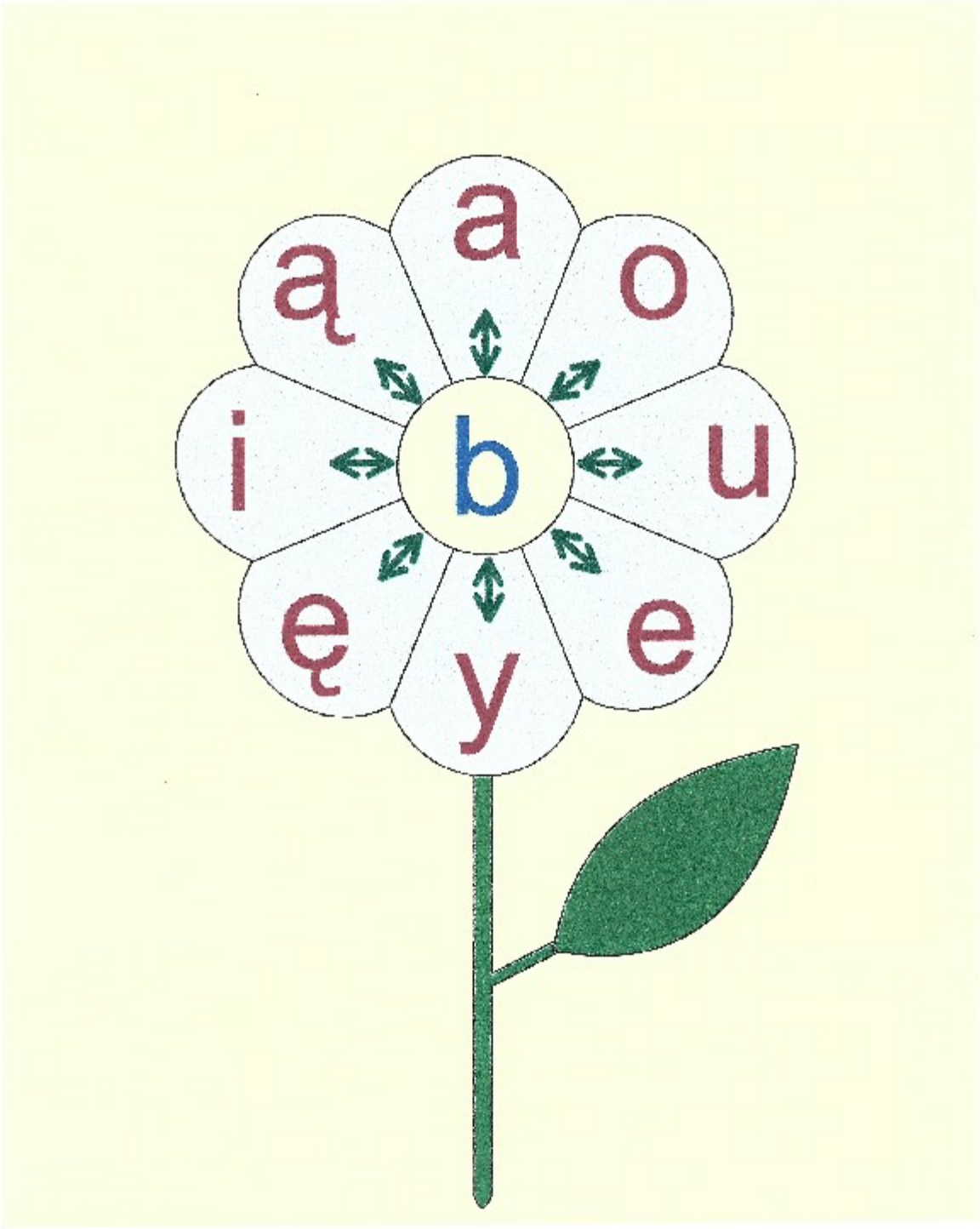
Czy to ma kopyta?

Czy to jest ładne?

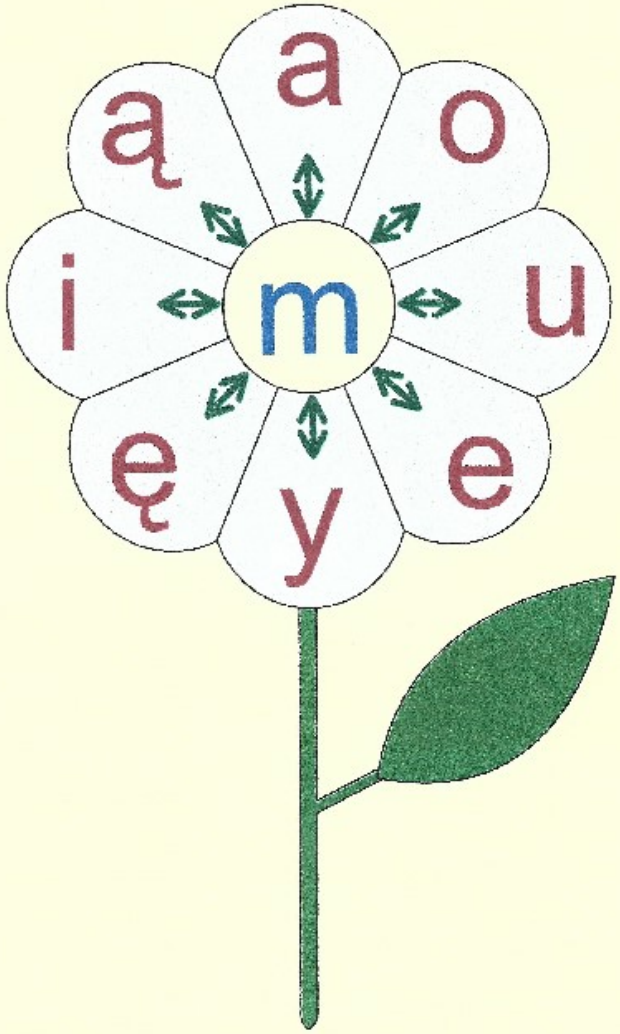
Czy to jest kolorowe?

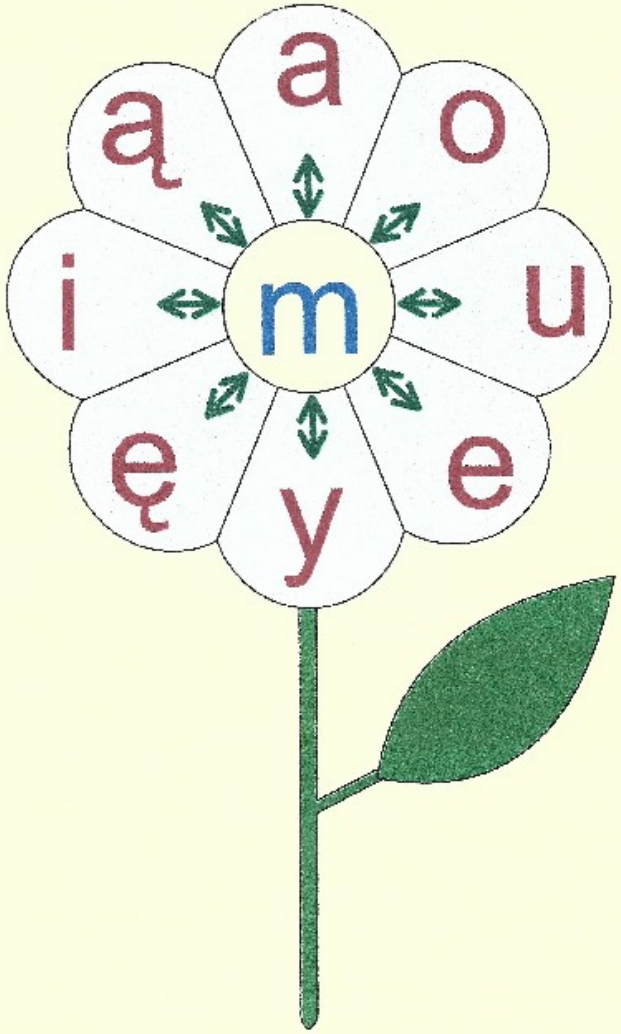
Czy to mieszka w lesie?

Julia P., Kacper K., Magda W.



Połącz głoskę ze środka z głoską w płatkach tak, by powstała sylaba. Głośno i starannie wymów sylabę zgodnie ze strzałkami. Poszukaj wyrazów z takimi sylabami. Miłej zabawy!


a
ą
o
i
m
u
ę
y
e


a
ą
o
i
m
u
ę
y
e

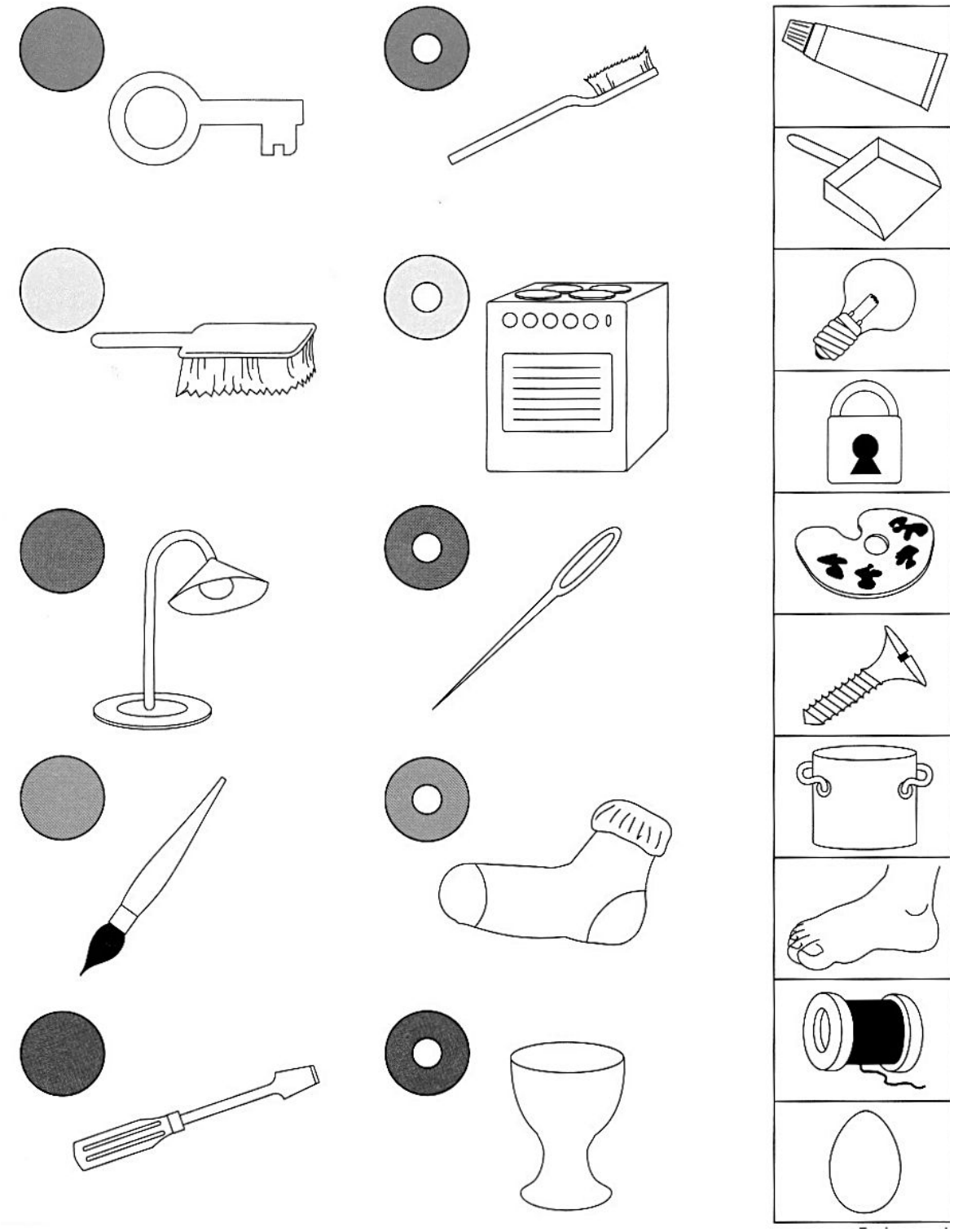
REWALIDACJA INDYWIDUALNA **K. Kopczyńska**

Proszę o wypełnienie zadań i zachowanie ich w celu sprawdzenia.

Rodzicu odczytaj polecenie. Wspieraj, nie wyręczaj.

Piątek 09.04.2021 Julia P.

Polecenie: Co do siebie pasuje? Połącz w pary. Patrz uważnie.

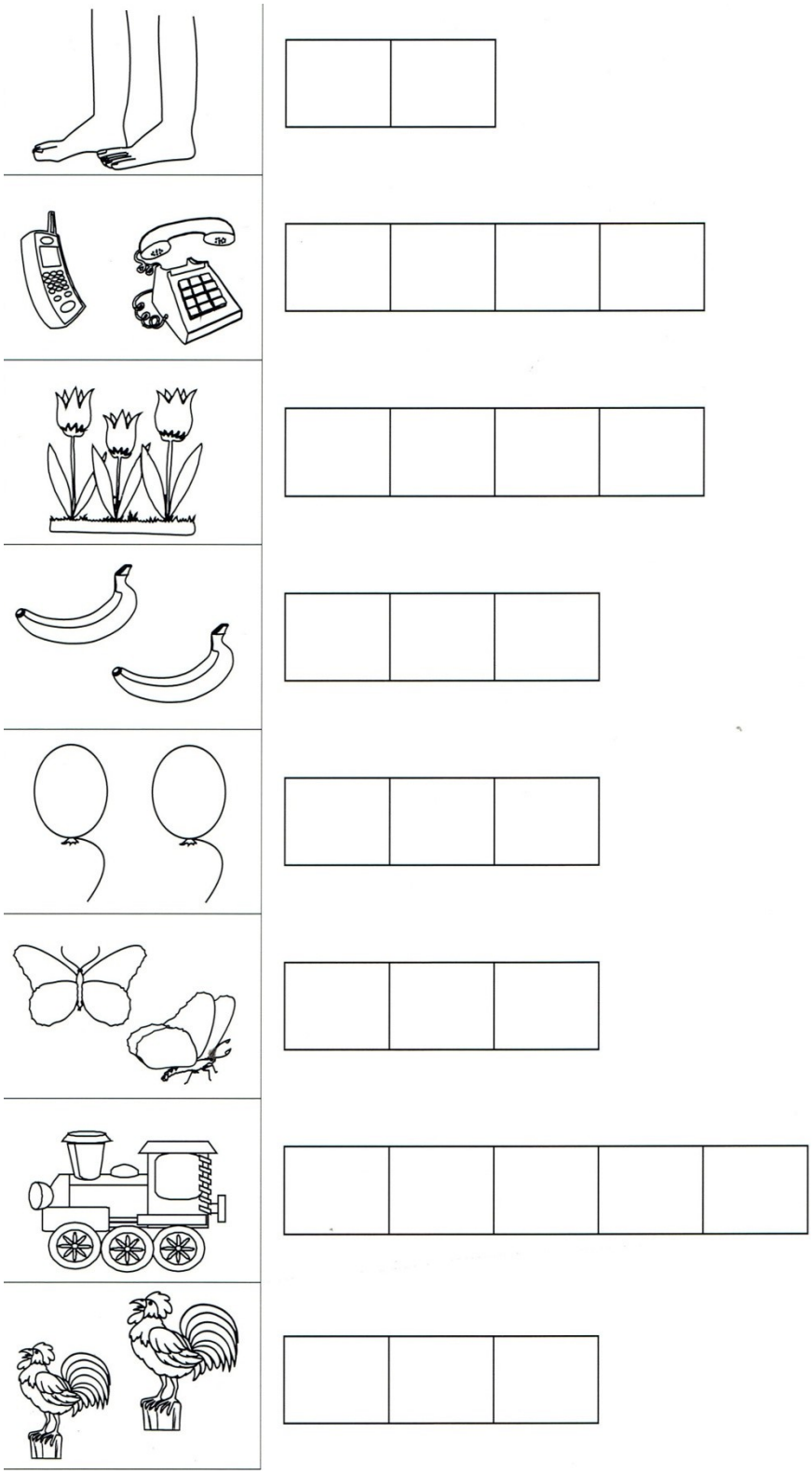


Julia P.

09.04.2021 (p. Agnieszka B.)

temat: Czytamy metodą sylabową

Rodzicu, wytnij Julii sylaby. Julio, przyklej wyrazy obok obrazków.



NO	GI	TE	LE	FO	NY	TU	LI	PA	NY	BA	LO	NY			
KO	GU	TY	MO	TY	LE	BA	NA	NY	LO	KO	MO	TY	WA		

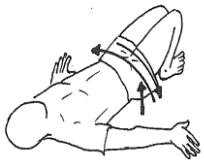
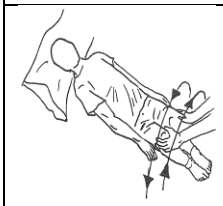
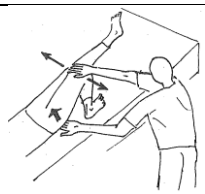
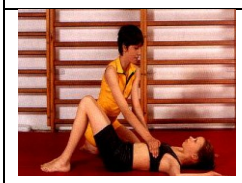
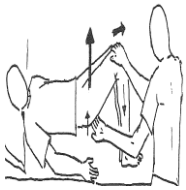
Julia P. Terapia Ruchowa- Andrzej Hendzak

Temat: Ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach biodrowych.

Drodzy rodzice/opiekunowie, bardzo proszę o stosowanie się do wskazówek i zasad ćwiczeń, które zostały umieszczone w poprzednich materiałach.

Jeżeli dziecko nie potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenie, wówczas ruch podczas ćwiczenia prowadzony jest przez rodzica/opiekuna!

Zestaw wybranych ćwiczeń: ZDJĘCIA/ RYSUNKI SĄ TYLKO POGLĄDOWE! Rodzic /Opiekun ćwiczy z dzieckiem!

Zdjęcie/Rysunek	Opis ćwiczenia	Zdjęcie/Rysunek	Opis ćwiczenia
	Ćwiczenie nr 1) **Pozycja wyjściowa-** Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Rodzic trzyma nad ustami piórko (lub kawałek waty) **Ruch:** Silne dmuchnięcia w piórko które puszcza rodzic. **Powtórzenia:** 3 powtórzenia.		Ćw. nr 3) **P.w.-** Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane ułożone wzdłuż tułowia. **Ruch-** Uniesienie bioder w górę i balansowanie w tej pozycji ok.3-5 sekund. **Powtórzenia:** 2 serie po 6 razy. **Uwagi:** Rodzic przytrzymuje dziecko za stopy.
	Ćw. nr 2) **P.w.-** Leżenie tyłem, nogi ugięte, kolana złączone, stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane, ułożone wzdłuż tułowia. Rodzic w siadzie klęcznym, z dłońmi opartymi na kolanach. **Ruch-** Przechylanie obydwu kolan dziecka z boku na bok. **Powtórzenia:** 2 serie po 6 razy. **Uwagi:** Rodzic wspomaga dziecko podczas wykonywania ruchu.		Ćw. nr 6) **P.w.-** Leżenie tyłem, jedna noga wyprostowana, druga zgięta w stawie kolanowym stopa oparta na podłodze, Ręce wyprostowane, ułożone wzdłuż tułowia. Rodzic jedną rękę trzyma na stawie biodrowym/pośladku po stronie zgiętego kolana, drugą trzyma na zgiętym stawie kolanowym. **Ruch-** Unoszenie biodra w górę i przechylanie kolana do wewnątrz i na zewnątrz. **Powtórzenia:** 2 serie po 6 razy. **Uwagi:** Ćwiczenie wykonujemy prawą i lewą nogą, rodzic wspomaga dziecko podczas wykonywania ruchu.
	Ćw. nr 5) **P.w.-** Leżenie tyłem, jedna noga wyprostowana, druga zgięta w stawie kolanowym stopa oparta na podłodze, Ręce wyprostowane, ułożone wzdłuż tułowia. Rodzic jedną ręką stabilizuje staw barkowy po stronie zgiętego kolana, drugą trzyma na zgiętym stawie kolanowym. **Ruch-** Przechylanie zgiętej kończyny na zewnątrz i do wewnątrz bez podnoszenia miednicy. **Powtórzenia:** 2 serie po 6 razy. **Uwagi:** Ćwiczenie wykonujemy prawą i lewą nogą, rodzic wspomaga dziecko podczas wykonywania ruchu.		Ćw. nr 7) **P.w.-** Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze lub wyprostowane. Ręce wyprostowane leżą na podłodze wzdłuż tułowia. Rodzic w siadzie klęcznym, z dłońmi opartymi na klatce piersiowej dziecka. **Ruch-** Wdech nosem, a następnie wydech ustami. Rodzic uciskając klatkę piersiową dziecka wspomaga wydech. **Powtórzenia:** 3 powtórzenia.
	Ćw. nr 4) **P.w.-** Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze lub wyprostowane. Ręce wyprostowane leżą na podłodze wzdłuż tułowia. Rodzic w siadzie klęcznym, z dłońmi opartymi na klatce piersiowej dziecka. **Ruch-** Wdech nosem, rodzic uciskając klatkę piersiową dziecka utrudnia wdech. Na „szczycie" wdechu rodzic zwalnia opór, co powoduje pogłębienie wdechu. Następnie przedłużony wydech ustami. **Powtórzenia:** 3 powtórzenia.		Ćw. nr 8) **P.w.-** Leżenie tyłem, nogi ugięte, kolana złączone, stopy oparte na podłodze Rodzic jedną rękę trzyma w okolicy pośladków, drugą trzyma na zgiętych stawach kolanowych. **Ruch-** Unoszenie bioder w górę i powrót do pozycji wyjściowej. **Powtórzenia:** 2 serie po 6 razy. **Uwagi:** Ruch można wspomóc poprzez odciągnięcie kolan w przód oraz naciskanie ich w dół.

Bibliografia: 1. Publikacja Światowej Organizacji Zdrowia „Usprawnienie po udarze mózgu" Kraków 2004 r.

2. Owczarek S.: Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne. Warszawa 1998 r

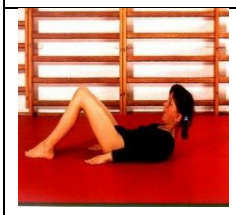
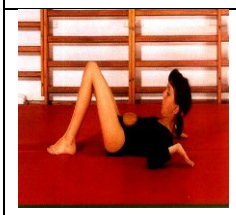
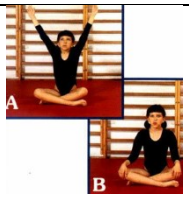
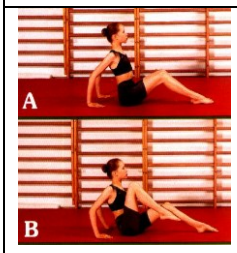
Julia A. Terapia Ruchowa- Andrzej Hendzak

Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i pośladków.

Drodzy rodzice/opiekunowie, bardzo proszę o stosowanie się do wskazówek i zasad ćwiczeń, które zostały umieszczone w poprzednich materiałach.

Jeżeli dziecko nie potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenie, wówczas ruch podczas ćwiczenia prowadzony jest przez rodzica/opiekuna!

Zestaw wybranych ćwiczeń: ZDJĘCIA/ RYSUNKI SĄ TYLKO POGLĄDOWE !

Zdjęcie/Rysunek	Opis ćwiczenia	Zdjęcie/Rysunek	Opis ćwiczenia
	Ćwiczenie nr 1) **Pozycja wyjściowa –** Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane leżą na podłodze wzdłuż tułowia. **Ruch:** Uniesienie głowy nad podłogę – wytrzymać ok. 5-7 sek. **Powtórzenia:** 2 serie po 5 razy. **Uwagi:** W czasie ćwiczenia barki powinny przylegać do podłogi.		Ćw. nr 5) **P.w.-** Leżenie przodem. Nogi wyprostowane złączone. Dłonie pod brodą. Pod brzuchem w okolicy pępka zrolowany kocyk. **Ruch:** Naprzemienne unoszenie wyprostowanych nóg **nisko!** nad podłogę. **Powtórzenia:** 2 serie po 5 razy. **Uwagi:** Nie unosimy wysoko nóg.
	Ćw. nr 2) **P.w**.- Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane leżą na podłodze wzdłuż tułowia. **Ruch:** Uniesienie głowy nad podłogę – wytrzymać ok. 5-7 sek. **Powtórzenia:** 2 serie po 5 razy. **Uwagi:** W czasie ćwiczenia barki powinny przylegać do podłogi.		Ćw. nr 6) **P.w.-** Leżenie przodem. Dłonie pod brodą. Nogi wyprostowane i złączone. Pod brzuchem w okolicy pępka zrolowany kocyk. **Ruch:** Rytmiczne unoszenie i opuszczanie wyprostowanych nóg **nisko!** nad podłogę. **Powtórzenia:** 2 serie po 5 razy. **Uwagi:** Nie unosimy wysoko nóg.
	Ćw. nr 3) **P.w.-** Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji ”skrzydełka” leżą na podłodze. Na brzuchu ułożony woreczek lub książka. **Ruch:** Uniesienie głowy nad podłogę z dmuchnięciem na woreczek i powrót do leżenia. **Powtórzenia:** 3 razy.		Ćw.7) **P.w.-** Siad skrzyżny. **Ruch-**Wdech nosem, z uniesieniem rąk w górę w skos, a następnie wydech ustami z opuszczeniem rąk. **Powtórzenia:** 3 razy.
	Ćw. nr 4) **P.w.-** Siad ugięty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. **Ruch:** Przyciągnięcie jednego kolana do klatki piersiowej. **Powtórzenia:** 2 serie po 5 razy. **Uwagi:** Ćwiczenie wykonujemy prawą i lewą nogą. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane a łopatki ściągnięte.		Ćw. nr 8) **P.w.-** Leżenie przodem. Nogi wyprostowane złączone. Dłonie pod brodą. Pod brzuchem w okolicy pępka zrolowany kocyk. **Ruch:** Uniesienie nóg **nisko!** nad podłogę i wykonanie nimi nożyc pionowych. **Powtórzenia:** 2 serie po 5 razy. **Uwagi:** Nie unosimy wysoko nóg.

Bibliografia: 1. Owczarek S.: Atlas ćwiczeń korekcyjnych. WSiP Warszawa 1998 r.

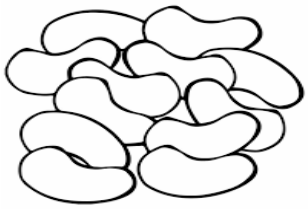
Rewalidacja-zadania
opr.K.O.
Magdalena W.

1. Rodzicu proszę przeczytaj dziecku tekst i odpowiedzcie na pytania poniżej.

PRACE W OGRODZIE.
TO JEST WIOSENNY OGRÓD.
NA GRZĄDKACH WYKINUJEMY PRACE OGRODOWE:
KOPANIE, GRABIENIE, SIANIE I PODLEWANIE.
WYSIEWA SIĘ NASIONA, SADZI CEBULKI I SADZONKI.
WYROSNĄ Z NICH WARZYWA I KWIATY.

Pytania:
-jakie prace ogrodowe wykonujemy w wiosennym ogrodzie?
-z czego wyrosną warzywa?
-z czego wyrosną kwiaty?
-co trzeba robić aby rośliny rosły?

2.Rodzicu proszę odczytaj dziecku wyrazy. Wskaż je na obrazkach. Następnie zadaj dziecku pytanie : **Co to jest? To jest…..** Podpisz obrazki. Zpaisz te wyrazy do zeszytu według wzoru poniżej.



…… …… ……...

SADZONKA	**SA -DZON- KA**	**S A D Z O N K A**
NASIONA	**NA -SIO- NA**	**N A S I O N A**
CEBULA	**CE- BU -LA**	**C E B U L A**