**Wychowanie fizyczne - kl. 3b**

**13.05.2020r.**

Cel lekcji - rozwijanie koordynacji ruchowej.

Obejrzyj filmik, do którego link Ci podaję

<https://www.youtube.com/watch?v=c3JHo1YrR04>.

Zaproś do wspólnej zabawy rodziców lub rodzeństwo.

Miłej zabawy!

**15.05.2020r.**

**Metoda Dennisona –** gimnastyka mózgu.

**Ruchy naprzemienne**

Dotknij lewą dłonią prawego łokcia a prawą ręką dotknij lewego łokcia,

Dotknij lewą dłonią prawego ucha i odwrotnie.

Dotknij lewą dłonią prawego kolana i odwrotnie. Każde ćwiczenie powtórz 10 razy.

Ruchy naprzemienne - poprawia pisanie, słuchanie, czytanie i rozumienie, koordynacja ruchowa lewej i prawej strony ciała, wzmocnienia oddechu, wzrost energii.

**Pozycja Cooc 'a**

Stań, skrzyżuj nogi w kostkach, wyciągnij ręce przed siebie i przekręć dłonie grzbietami do siebie tak, by kciuki skierowane były w dół. Teraz przełóż jedną rękę przed drugą tak by dłonie dotykały się wewnętrznymi stronami (kciuki są nadal skierowane w dół), skrzyżuj palce dłoni, zegnij ręce w łokciach i oprzyj ręce na piersi. Zamknij oczy, język połóż na podniebieniu. Oddychaj swobodnie.

Czas ćwiczenia około 2 minut. Zwalniamy język, nogi, ręce swobodnie opuszczamy.

Pozycja Cooc`a - pozytywnie wpływa na zwiększenie uwagi, wyraźne słyszenie i mowę.

**Leniwe ósemki**

Stań. Wyciągnij przed siebie lewą rękę, zaciśnij pięść, a kciuk skieruj do góry, rysuj kciukiem w powietrzu po kształcie położonej ósemki (znaku nieskończoności) wodząc oczami za ręką- głowa nieruchomo. Ruch zaczynaj zawsze w lewo do góry. Powtórz to samo prawą ręką a potem obiema rękoma jednocześnie.

Leniwe ósemki – ćwiczenie poprawia koordynację wzrokową, wspomaga mechanizm czytania oraz rozpoznawanie znaków literowych.