

## Środa:

Good morning!

Na miły początek dnia zrelaksujcie się wykonując ćwiczenia wskazane z filmiku. Pod tymi tajemniczo brzmiącymi nazwami ćwiczeń (rocket ship stretch/ warrior 3/ squat pose/ twisting forward bend/ child' s pose) kryją się zadania, które na pewno bez trudu powtórzycie. Rozciąganie w pozycji okrętu raketowego, pozycja wojownika, przysiad, naprzemienne skręty- skłony i pozycja dziecka to wyzwania, z którymi możecie się zmierzyć. Zatem do dzieła! Niektóre ćwiczenia powtarzają się- bądźcie uważni.

[https://www.youtube.com/watch?v=9cU82gM7\\_M4&ab\\_channel=BariKoral%3AKidsYoga%2CMusic%26Mindfulness](https://www.youtube.com/watch?v=9cU82gM7_M4&ab_channel=BariKoral%3AKidsYoga%2CMusic%26Mindfulness)

Poproście rodziców lub starsze rodzeństwo o przeczytanie tej krótkiej rymowanki i wykonajcie wskazane polecenia. Liczymy głośno do czterech- one, two, three, four! Great! Teraz wykonujemy dalsze zadania- wskazujemy drzwi, obracamy się I znów odliczamy- one, two, three, four- wskazujemy okno, dotykamy ziemi i wykonujemy dwa obroty. W dalszej części wskazujemy kolejne elementy- stół, krzesło i ponownie dotykamy ziemi. Poćwiczcie i sprawdźcie sami, jaka to fajna zabawa. Może po kilku próbach sami spróbujecie powtórzyć rymowanekę? Have fun!

One, two, three, four  
Point to the door  
And turn around  
One, two, three, four  
Point to the window  
And touch the ground  
Turn around  
Turn around

One, two, three, four  
Point to the table  
And turn around  
One, two, three, four  
Point to the chair  
And touch the ground  
Touch the ground  
Touch the ground

Obejrzyjcie historyjkę o Henrym, który przeżył niezwykłą przygodę w kosmosie. Jak się tam znalazł? Jak nazywa się zabawka, która go tam zabrała? (a rocket) Co zobaczył Henry w kosmosie? (an octopus star, a crown star, a car star, a flower star, a twinkling treasure star, a popcorn star, cola star, a donut star). Kogo spotkali Henry i Rocky na planecie, na której wylądowali? (an Aliens) Jak spędzili z nimi czas? (talk/ dance). Czy Henry był zadowolony z wyprawy? (Yes!) Co obiecał swojemu przyjacielowi? (to clean the room). Czy prawdziwy kosmos wygląda tak, jak w przygodzie chłopca? Maybe that was only a dream... Może to był tylko sen? Może spróbujecie narysować wymyślony przez Was kosmos ze snu. Jestem bardzo ciekawa Waszych pomysłów. Let' s try!

[https://www.youtube.com/watch?v=9no8cZfV3GU&ab\\_channel=Pinkfong%21Kids%27Songs%26Stories](https://www.youtube.com/watch?v=9no8cZfV3GU&ab_channel=Pinkfong%21Kids%27Songs%26Stories)

Posłuchajcie piosenki Planet 😊 We are the planets big and round. Watch us happily fly around!  
Czy pamiętacie ich nazwy. Spróbujcie raz jeszcze je powtórzyć. Let's sing! Pozdrawiam Was serdecznie! Have  
a nice Day!

[https://www.youtube.com/watch?v=NLhqWE3kxgQ&ab\\_channel=KidsPreschoolBabyNurseryRhymesAndChildrensSongs](https://www.youtube.com/watch?v=NLhqWE3kxgQ&ab_channel=KidsPreschoolBabyNurseryRhymesAndChildrensSongs)