

Hej Myszaki!



Święta, święta i już ... po świętach. Jak spędziliście ten czas? Ile jajeczek udało się Wam znaleźć? A Zajączek? Był? Na pewno był 😊 😊.



Mamy nadzieję, że skorzystaliście z propozycji zabaw, prac plastycznych i innych materiałów, które specjalnie dla Was wyszukałyśmy.

Wyszukałyśmy.
Czy rącznika? Czy Jajeczko



Po

stole pewnie już nie ma śladu.

Czy komuś udało się zrobić zajączka z rzeżucha wyrosła? Nasza tak i już dawno została zjedzona. rzeżuszką – samo zdrowie.



zastawionym

W tym tygodniu proponujemy Wam trochę ruchu. Bo „ruch to zdrowie” – każdy przedszkolak to powie! To jak? Zaczynamy? Start!



I. COŚ NA DOBRY POCZĄTEK

1. Zabawa ruchowa „Głowa, ramiona, kolana, pięty ...”

<https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlSrE>

*A gimnastyka dobra sprawa
Dla nas wszystkich to zabawa
Ręce w górę i w przód i w bok
Skok do przodu, w górę skok.
Głowa, ramiona, kolana pięty
Kolana, pięty, kolana, pięty
Głowa, ramiona, kolana, pięty
Oczy, uszy, usta, nos.
Głowa, ramiona, kolana pięty
Kolana, pięty, kolana, pięty
Głowa, ramiona, kolana, pięty
Oczy, uszy, usta, nos.*

Pamiętaj, że ruchy należy wykonywać coraz szybciej. Zresztą muzyka Ci to podpowie.

2. Zabawa z wykorzystaniem wiersza M. Barańskiej – tak na dobre rozruszanie.

Do zabawy zaprosz jeszcze jedną osobę. Wykonujcie ruchy, o których jest mowa w wierszyku.

*Mój kolego (lub moja mamo, mój tatusiu), przybij ze mną
prawą dłoń piątkę.
Teraz zrób to lewą dłoń –
Palców masz dziesięć!*

3. Odszukaj kartę pracy – strona 67.



- Obejrzyj obrazek przedstawiający kota nałożone na siebie. W jakich są one kolorach? Pokoloruj odpowiednio rysunki kota.

- Dokończ rysować kwiatki według wzoru. Pokoloruj je.

4. Posłuchaj wiersza czytanego przez dorosłego pt. „Gimnastyka” (J. Kaczanowska).

Gimnastyka to zabawa,

*ale także ważna sprawa,
bo to sposób jest jedyny,
żeby silnym być i zwinnym.
Skłony, skoki i przysiady
trzeba ćwiczyć – nie da rady!
To dla zdrowia i urody
niezawodne są metody.*

- Zastanówcie się, co trzeba robić, żeby być silnym i zdrowym?
- Spróbuj nauczyć się wierszyka na pamięć.



5. Odszukaj kartę pracy – strona 62.

- Połącz kropki znajdujące się na dole karty według podanego wzoru. Bądź uważny!



6. Porozmawiajmy na temat sportów przedstawionych na zdjęciach (załącznik 1 – „Dyscypliny sportowe”).

- Czy znasz ich nazwy? Który, Twoim zdaniem, jest najtrudniejszy? Dlaczego?

7. Odszukaj kartę pracy – strona 63.



- Nazwij przedmioty ukryte na rysunkach.
- Narysuj je w pętlach.
- Nazwij dyscypliny sportowe przedstawione na zdjęciach. Pokoloruj ramkę zdjęcia dyscypliny, która Ci się najbardziej podoba.

II. TROCHĘ ZABAWY

1. Posłuchaj piosenki „Ruch to zdrowie” (czas:2:29)

https://www.youtube.com/watch?v=lmUd_iXFFN4

* Odpowiedz na pytania:

- O jakich sportach mówi piosenka?
- Jakie przedmioty potrzebne są do uprawiania tych sportów?

*Zamiast siedzieć przed ekranem
I grać wiecznie w gry te same.
Zmień tryb życia na sportowy
Świat się stanie kolorowy.*

*Warto czasem iść na basen
Lub rowerem ruszyć w trasę.
Czeka bramka, piłka, kort*

Uprawiamy razem sport.

*Umiesz jeździć na dwóch kołach
Już wycieczka jest wesoła.
Świnka dziś najszybciej jedzie
Zobacz znowu jest na przedzie.*



Warto czasem iść na basen ...

*Małpka fika po drabinkach
Hula hop rozkręca świnka.
Ćwiczył miś aż się zasapał
Lecz kondycji trochę złapał.*

Warto czasem iść na basen ...

*Jeśli zostać chcesz piłkarzem
Wpisz się do drużyny marzeń.
Zagraj z przyjaciółmi misia
Wielki puchar zdobądź dzisiaj.*

Warto czasem iść na basen ...

2. Zabawa z wykorzystaniem papierowych kul „Rzuć do celu”.

Potrzebne będą: kosz lub inny pojemnik, papierowe kule (10 sztuk)

Oto zadanie dla Ciebie. Postaraj się trafić do kosza papierowymi kulami. Poproś, aby mama lub tata zaznaczyli Ci linię, której nie możesz przekroczyć. Ile razy wrzuciłeś kulę?

3. Odszukaj kartę pracy – strona 65.



Policz przedmioty w każdej ramce. Zaznacz ich liczbę w pustych okienkach. Dokończ ozdabiać ramki. Jeżeli wzór jest dla Ciebie zbyt trudny poproś dorosłego, aby narysował go ołówkiem, a Ty popraw krędką.

4. Zabawa rozwijająca spostrzegawczość „Kto szuka – ten znajdzie”.

A teraz zadanie, do wykonania którego niezbędna jest pomoc rodzica.

Dziecko i rodzic rozglądają się dobrze po pokoju lub innym pomieszczeniu, w którym przebywają. Zadaniem dziecka jest wyszukać i odgadnąć nazwę przedmiotu, którego cechy podaje rodzic, np. jest czerwone i można je kupić w sklepie z meblami, itp. Potem następuje zamiana ról.



III. ĆWICZENIA SPORTOWO – SŁUCHOWE

1. Ćwiczenia słuchowe z piłką.

Potrzebne będą: piłka, kartka z obrazkami (załącznik nr 2).

Oto kilka obrazków. Zadanie jest proste. Należy podzielić nazwy przedmiotów przedstawionych na obrazkach na sylaby. Dzielenie powinno łączyć się z odbijaniem piłki o podłogę. Jedno odbicie – jedna sylaba. Dasz radę!



2. „Podaj słowo” - zabawa.

Potrzebna będzie piłka.

Rodzic rzuca piłkę do dziecka i wymawia dowolną głoskę, np. „a”. Dziecko łapie piłkę, mówi słowo rozpoczynające się tą głoską i rzuca piłkę do rodzica, wymawiając inną głoskę. Teraz rodzic szuka wyrazu.

3. Ćwiczenie orientacji na kartce papieru.

Potrzebne będą: kartka A4, kredki

Rodzic kładzie przed dzieckiem kartkę papieru. Prosi dziecko o wskazanie:

- prawego górnego rogu,
- lewego dolnego rogu,
- prawego dolnego rogu,
- lewego górnego rogu.

Potem prosi, aby dziecko narysowało:

- w prawym górnym rogu ptaszka,
- w lewym górnym rogu słońce z chmurką,
- w lewym dolnym rogu 3 kwiatki,
- w prawym dolnym rogu duże drzewo,
- między drzewem i kwiatami duży dom.



4. Chodzenie „pod dyktando”.

A teraz ruszaj się tak, jak powie Ci ktoś dorosły. Na przykład: *zrób 2 kroki w prawo, 3 kroki do przodu, 5 kroków w lewo, 7 kroków do tyłu*, itd. Potem następuje zmiana. Dziecko mówi – dorosły chodzi. Kto lepiej sobie poradził?

5. Odszukaj kartę pracy – strona 66.

- Przeczytaj samodzielnie lub z pomocą dorosłego wyrazy: **nie**, **tak**. Połącz je z odpowiednimi zdjęciami.
- Określ położenie piłki w każdym okienku.
- Rysuj po śladach piłki.



IV. WSPÓLNY WYPOCZYNEK

1. Porozmawiajmy o tym, jak lubicie wypoczywać?

- Co robisz z rodzicami w wolne dni?
- Czym poruszacie się, jeżeli wyruszacie na wycieczkę?
- Jakim sposobem odpoczynku podoba się Wam najbardziej?



- Jakie zabawy ruchowe lubicie?
- Czy zdrowo jest siedzieć cały dzień przed komputerem czy bawić się na podwórku?
- Czy zdrowo jest się ruszać? Dlaczego?

2. „Moja ulubiona forma wypoczynku ...” – rysowanie kredkami.

Potrzebne będą: kartka, kredki.



Wiele już rozmawialiśmy na temat wypoczynku. Jedni lubią jeździć rowerem, inni na deskorolce, jeszcze inni uwielbiają biegać. A Ty i Twoja rodzinka? Jak lubicie wypoczywać? Weź szybciotko kredki i narysuj kolorowy obrazek. Opowiedz potem o nim swoim bliskim.

3. Ćwiczenia ruchowo – naśladowcze „Jedziemy na rowerkach”.

Położ się wygodnie na dywanie. Naśladując jazdę rowerem mów jednocześnie krótki wierszyk. Ruszamy!!!

Na wycieczkę wyruszamy

Raz i dwa, raz i dwa.

Tata jedzie obok mamy

Z tyłu wiezie nas.

4. Odszukaj kartę pracy – strona 68.



- Posłuchaj tekstu. Rysuj po śladach torów nie odrywając ręki od kartki, potem rysuj po śladach rysunków bloków.
- Pokaż ręką (jedną ręką, drugą ręką, obiema), jak przebiega górzysta droga.
- Rysuj po śladach górzystej drogi.

5. Zabawa rozwijająca zmysł dotyku „Co mam w rączkach?”.

Potrzebne będą: drobne przedmioty np. klucz, długopis, kubeczek, itp., mazaki, kartka, podkładka pod kartkę.

Przed dzieckiem leży kartka i mazaki. Dziecko trzyma ręce za plecami. Dorosły podaje mu przedmiot. Po rozpoznaniu przedmiotu za pomocą dotyku (nie podglądamy), dziecko rysuje go na leżącej przed nim kartce.



6. Odszukaj kartę pracy – strona 69.



- Rysuj po śladach drzewa iglaste, a potem rysuj drogę pomiędzy nimi.

- Ćwiczenia dźwiękonaśladowcze.

- Jakie dogłosy wydają owce, barany? Spróbuj je naśladować 🐏 🐏

- Jakie dogłosy wydaje pilnujący je pies? Spróbuj je naśladować 🐕 🐕

- A dzwoneczki? Umiesz je naśladować? Spróbuj 🐑 🐑

- Kontynuuj wykonywanie ćwiczeń w karcie pracy.

- Rysuj po śladach drogę między owcami.
- Rysuj po śladach drogę do domu babci i domek.

7. Zabawa ruchowa z rymowanką.

Czas troszkę się poruszać. Dorosły czyta rymowankę – dziecko porusza się zgodnie z czytany tekst. A może razem się poruszacie?

*Zrób do przodu cztery kroki,
i wykonaj dwa podskoki.
Zrób do tyłu kroki trzy,
potem krzyknij: raz, dwa, trzy.
Lewą ręką dotknij czoła,
no i obróć się dokoła.
W prawą stronę kroków pięć,
zrób – jeśli masz na to chęć.
Potem kroki w lewą stronę:
raz, dwa, trzy – no i zrobione!*

8. Masaż relaksacyjny.

A teraz chwila na „relaksik”. Połóż się wygodnie na dywanie, a dorosły – czytając treść – wykonuje ruchy na Twoich plecach.

Świeci słońko, świeci, - rysujemy słońko na plecach dziecka
a chmurka się skrada. - rysujemy małą chmurkę
Zastoniła słońko, - rysujemy dużą chmurkę
będzie deszczyk padać. - uderzamy palcami naśladując padający deszcz.

- Czas zamienić się rolami.



V. NA STADIONIE

„Jaga, Jaga, Jagiellonia!!!”



Tak - to nasz białostocki klub piłkarski, o którym na pewno każdy słyszał. A może macie jakieś gadżety? My mamy szaliki, koszulki i nawet jedną koszulkę z podpisami wszystkich piłkarzy Jagiellonii 😊 😊.

Jeżeli macie ochotę obejrzyjcie krótki film o naszym białostockim stadionie. Kiedyś na pewno się tam wybierzemy na wycieczkę.

<https://www.youtube.com/watch?v=IE4rmBlzqS4> Stadion Jagiellonii




A tak wyglądają inne polskie stadiony –

<https://www.youtube.com/watch?v=LIA4YvWbeAM>

I ten najważniejszy w stolicy – PGE Narodowy

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

- Porozmawiajmy chwilę.

- Czy podoba Ci się nasz białostocki stadion?
- Jak myślisz, czy w klubach sportowych przy stadionach pracują tylko sportowcy?
- Czy byłeś kiedyś na meczu lub zawodach sportowych, które odbywały się na stadionie?
- Czy chciałbyś kiedyś zostać sportowcem? Dlaczego?
- Jak myślisz, jak wygląda praca sportowca? Co oni robią, aby być sprawnym i osiągać dobre wyniki?
- Podaj nazwiska sportowców, których znasz. 

Jak bawiliście się w tym tygodniu? Mamy nadzieję, że znalazłyście sobie coś, co Was zainteresowało.

*Pamiętajcie: **Ruch to zdrowie!** Idziemy na spacerki! .*



Dyscypliny sportowe (Załącznik 1)



Obrazki do ćwiczenia słuchowego z piłką (Załącznik 2)

