

Dzień dobry „Jeżyki”.

Dn. 10. 06. 2020r.

Tematyka kompleksowa: **Bezpieczne wakacje.**



Temat dnia: Wakacje w górach.

I.

- Zabawy dowolne.

- Kilka zabaw ruchowo- naśladowczych:

*Naśladujemy wspinanie się na górę lodową.

* Naśladujemy przejście po kamieniach nad górskim strumykiem.

- Zestaw ćwiczeń porannych z dnia 08. 06. 2010r.

II.

1. Utrwalenie pojęć związanych z następstwem czasu- zabawa w skojarzenia.

Cel:

- Rola zegara w życiu człowieka.

a) Popatrz na obrazek najwyższych polskich gór. Przeczytaj napis a dowiesz się jak się nazywają (obserwujemy, czy dziecko wie, dlaczego nazwa gór jest napisana wielką literą).



Tatry

b) Z jaką porą roku kojarzy ci się każdy obrazek gór?

- Góry są piękne o każdej porze roku i są idealne na wakacje.

- Potrafisz wymienić pory roku?





c) Zobacz też góry nocą.



d) Posłuchaj wierszyka o górach.

„Góry nasze, góry” J. Porazińska

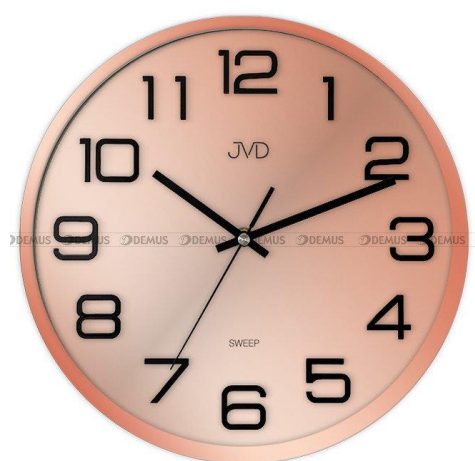
Góry nasze, góry ! Hale, nasze hale!

Kto was zna tak dobrze, Jako my, górale!

Góry nasze góry! Wy, wysokie szczyty!

Kto was przewędrował? Góral rodowity

e) Popatrz na obrazki.



- Nazwij przedstawione przedmioty.
- Powiedz, do czego służą.

- Która jest godzina na zegarach? Napisz, korzystając z pomocy kogoś dorosłego-
karta pracy 1.

2. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych: nr. II (woreczki) wg K. Właźnik
lub zestaw ćwiczeń w wodzie- nr I wg K. Właźnik.

Cele:

- Wzmocnienie mięśni tułowia, rąk, nóg.
- Ćwiczenia przeciw płaskostopiu.

Przygotowujemy dla dziecka woreczek wypełniony grochem lub gąbkę.

Przykłady ćwiczeń:

- *Rzuty przyborami.
- *Stanie w rozkroku. Przesuwanie przyboru od jednej stopy do drugiej.
- *Stanie w rozkroku. Woreczek lub gąbka leży na ramieniu. Dziecko powoli robi skłon w bok- tak żeby woreczek spadł. Po podniesieniu przyboru- wykonujemy skłon w drugą stronę.
- *Dziecko wykonuje siad skulny. Wkłada swój przybór między stopy. Przechodzi do leżenia i przenosi przybór za głowę.
- *W staniu- przerzucanie przyboru z ręki do ręki pod kolanem ugiętej nogi.
- *Bieg z gąbką lub woreczkiem uniesionym wysoko.
- *W staniu kładziemy woreczek na stopie i podrzucamy.
- *Rzuty przyborami do określonego celu.
- *Trzymanie przyboru między kolanami i wykonujemy przysiad.
- *Skoki przez woreczek lub gąbkę leżącą na podłodze.
- *Siad- próby chwytania przyboru stopą (raz jedną, raz drugą) bez pomocy rąk.
- *Przybór wkładamy pod brodę i wykonujemy skłon do przodu- puszczamy woreczek lub gąbkę.

Jeśli jest upalny dzień, a dziecko ma do dyspozycji basen ogrodowy- może zamiast ćwiczeń z woreczkiem wykonać zestaw ćwiczeń w wodzie.

Przykłady ćwiczeń:

- *Pryskanie wodą- dziecko rozpryskuje wodę stopami lub rękami.
- * Przejście po wodzie przez środek, na drugi brzeg basenu, wysoko unosimy kolana.
- *Podskoki w wodzie.
- *Zabawy dowolne w wodzie z użyciem zabawek do kąpieli.

III

- Z dwóch obrazków wybierz ten, który przedstawia stroje na lato i zrób mu ładną ramkę-
karta pracy 2.

- Zabawy dowolne.

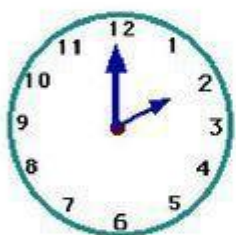
Karta pracy 1.



1:00

















Karta pracy 2.



