

Propozycje zajęć dla dzieci z grupy średniaków

Od 08.06.20 do 12.06.20

Tematyka tygodniowa: **"Dzieciaki w ruchu"**

Poniedziałek

1. Zestaw ćwiczeń "Ruch to zdrowie"

- **"Pilki"**- zabawa ruchowa z elementem podskoku: dziecko skacze obunóż w jednym miejscu. Następnie rodzic podaje różne kierunki (do przodu, do tyłu, w bok). Zadaniem dziecka jest skakanie w podanym kierunku.
- **"Stań na jednej nodze"**- ćwiczenie równowagi: dziecko staje na przemienne raz na jednej nodze, raz na drugiej z nogą ugiętą w kolanie.
- **"Niebo i ziemia"**- ćwiczenie dużych grup mięśniowych: dziecko swobodnie maszeruje po pokoju. Na hasło rodzica: Niebo!- wspina się na palce, wyciągając ręce do góry. Na hasło: Ziemia!- dziecko wykonuje siad podparty.
- **"Cień"**- zabawa naśladowcza: dziecko jest w parze z rodzicem: jedno idzie przodem, wykonując różne ruchy, a drugie stara się naśladować te ruchy. Po chwili następuje zamiana. Zabawę powtarzamy kilka razy.

2. **"Sporty letnie"**- jakie znasz sporty? (pływanie, tenis, piłka nożna, koszykówka, siatkówka, kolarstwo, podnoszenie ciężarów). Dziecko próbuje odpowiedzieć na pytania: co to są igrzyska olimpijskie? Co to jest podium? Co to jest medal? Jakiego koloru są medale? W jakim kolorze otrzymuje się medal za pierwsze, drugie, a w jakim za trzecie miejsce? Czy znasz jakiegoś sportowca?

A teraz pooglądaj zdjęcia sportowców i zobacz jakie mogą być dyscypliny sportowe

<https://www.youtube.com/watch?v=-I0t9TxBQS4>

<https://www.youtube.com/watch?v=Klf9pwsbyxk>

3. Wykonaj zadanie w **Książce s.36 (uzupełnianie i omawianie historyjki obrazkowej)**

4. Ćwiczymy narządy mowy- zabawy logopedyczne

Dziecko siedząc wykonuje różne ćwiczenia:

- szeroko otwieramy usta i zamykamy je,
- ziewamy,
- cmokamy ustami,
- oblizujemy wargi,
- oblizujemy zęby,
- chrząkamy,
- unosimy język w kierunku nosa,
- wypychamy językiem policzki,
- parszemy jak koniki.

5. Posłuchaj i zobacz bajkę o tym, że **"Sport to zdrowie"**

<https://www.youtube.com/watch?v=sIC8SaprU6U>

Wtorek

1. **"Rower"**- czy masz własny rower? Jeśli tak to opowiedz jak wygląda.

Dziecko odpowiada na pytania:

- co trzeba założyć na siebie, zanim wybierzesz się na rower? (kask, ochraniacze)
- jak należy jeździć na rowerze? (bezpiecznie, rozglądając się i uważając na innych)

Zobacz filmik o zasadach bezpieczeństwa jazdy na rowerze:

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

2. **"Jedziemy rowerem"**- zabawa orientacyjno-porządkowa

Dziecko kładzie się na plecach i naśladuje jazdę rowerem. Na hasło: Stop! Podziwiamy krajobrazy!- wstaje i rozgląda się po pokoju. Na hasło: Wracamy na rowery!- naśladuje jazdę rowerem, leżąc na plecach.

3. **"Hulajnoga"**- powiedz do czego służy i jak wygląda? Co możemy na niej robić? Jak powinniśmy być wyposażeni, aby móc jeździć na hulajnodze? (jesli dziecko nie wie, naprowadzamy go mówiąc: kask i ochraniacze).
4. Wykonaj zadanie w **Księżce s.37 (ćwiczenia grafomotoryczne, dorysowywanie brakujących elementów)**

A teraz pooglądaj i posłuchaj filmików o jeździe na hulajnodze:

<https://www.youtube.com/watch?v=Oeqsq4vHI-M>

<https://www.youtube.com/watch?v=9quQwyuhf8M>

Środa

1. **"Przygody zajaczka Szarka"**- Czesław Janczarski- wysłuchaj opowiadania czytanego przez rodzica:

Bieg z przeszkodami Szarek był największym leniuchem i piecuchem w całym Zajączkowie. Gdy inni malcy już od rana bawili się na łączce za miastem – Szarek wylegiwał się pod puchową pierzyną. A jaki apetyt mieli rówieśnicy Szarka po zabawie! Drugie śniadanie zniknęło z talerzy, jakby je zmiatał wiatr. Mamusie uśmiechały się radośnie. Szarek zasiadał do stołu dopiero przed południem. – Co, szpinak? – jęczał zajaczek. – Nie cierpię szpinaku. Mama załamywała łapki i podsuwała synkowi talerz z sałatą. – Aż tyle? – krzywił się Szarek. Skubnął parę listków i wstawał od stołu. Raz w zimie przyszli do Szarka koledzy, Kapustek i Sałatek. – Chodź lepić bałwana – zaproponowali. – Mogę zrobić

bałwana w domu z pierzyny... Ziewnął Szarek, przewrócił się na drugi bok i usnął. Kiedy Kapustek i Sałatek byli już w sieni, podeszła do nich mamusia Szarka. – Chciałabym – powiedziała – żeby mój Szarek był taki, jak inne zajączki. Żeby wstawał rano, bawił się i miał dobry apetyt, żeby był silny i zdrowy. Ale jak zmienić Szarka? Czy mogę liczyć na waszą pomoc? Przyjaciele byli dumni z zaufania, jakim obdarzyła ich dorosła zajączka. Szastnęli nogami i zawołali chórem: – Postaramy się, proszę pani! Następnego dnia o świcie Szarek obudził się, drżąc z zimna. – Gdzie moja pierzyna?! – zawołał. Spojrzał w okno: pierzyna leży na śniegu. Wyskoczył na dwór, podbiegł do pierzyny, a pierzyna – w nogi! Gonił ją Szarek, ale nie miał siły. Zasapał się. Pierzyna uciekła. Wrócił Szarek do domu, ślaniając się na nogach. Tego dnia wcześniej zjadł śniadanie. I, o dziwo – zamiast trzech listków sałaty zjadł trzy razy tyle. Wieczorem pierzyna leżała na swoim miejscu. A następnego ranka znowu uciekła i gonił ją leniwy zajączek. I tak już było odtąd co dnia: pierzyna uciekała z rana, a wieczorem wracała. Przyszła wiosna. Szarek biegał coraz szybciej i dalej i coraz więcej zjadał potem listków sałaty i szpinaku. Aż wreszcie któregoś ranka Szarek dogonił uciekającą pierzynę. Wyleźli spod niej dwaj przyjaciele: Kapustek i Sałatek. – Ach, to wy ściągałiscie ze mnie pierzynę! To na waszych nogach uciekała przede mną co rano! – Tak – przyznali się przyjaciele. – Ale nie gniewaj się na nas. Przeczytaj lepiej ten afisz. I Szarek przeczytał afisz:

OLIMPIADA W ZAJĄCZKOWIE

Jutro odbędzie się wielki bieg z przeszkodami o mistrzostwo Zajączkowa. Wezmą w nim udział wszyscy najlepsi biegacze.

Następnego dnia Szarek obudził się wcześniej. – Pierzyna nie uciekła... – zdziwił się. I wtedy przypomniał sobie to, co było napisane na afiszu. „Pójdę zobaczyć ten bieg” – pomyślał. Zawodnicy stali już na starcie. Huknął strzał – rozpoczął się bieg. Ale co to? Wraz z innymi zawodnikami biegnie Szarek. I to jak jeszcze! Przebiera szybko nogami. Już jest w środku grupy zawodników... Już jest na czele... (. . .) Czesław Janczarski

A teraz odpowiedz na pytania:

- Kim był Szarek?
- Co było jego ulubionym zajęciem?
- Kto pomógł Szarkowi zmienić jego przyzwyczajenia?
- Co robili Kapustek i Sałatek każdego ranka?
- Jakie ważne wydarzenie miało miejsce w Zajączkowie? (olimpiada)

Rodzic opowiada dziecku, że bieganie to dyscyplina sportowa i dzieli się na wiele rodzajów: sprint, bieg długodystansowy, bieg przez płotki, biegi uliczne. Podkreśla fakt, że bieganie jest ważne dla zdrowia, pomaga zachować zdrowe serce oraz dotlenia organizm.

2. Wykonaj zadanie w **Książce s.38-39 (ćwiczenia grafomotoryczne)**
3. Zobacz bajkę o przygodach Hipcia, który uprawiał sport:

<https://www.youtube.com/watch?v=sZZKiGbu40w>

4. "**Sportowcy**"- zabawa bieżna- dziecko swobodnie biega po pokoju. Na hasło rodzica: Jestem sportowcem!- naśladuje ruchem wybraną przez siebie dyscyplinę sportową. Na hasło: Biegamy!- kontynuują bieganie.

5. Zobacz bajkę **"Bolek i Lolek na olimpiadzie"**

<https://www.youtube.com/watch?v=KCaigbf8cHA>

Czwartek dniem wolnym od zajęć- **BOŻE CIAŁO**

Piątek

1. Wykonaj zadanie w **Książce s.40- 41**

2. **Zabawy z literą "ą":**

- podziel na sylaby wyrazy: wąż, wielbłąd, gąbka, gąska
- powiedz co słyszysz na początku, a co na końcu każdego wyrazu
- wykonaj zadanie w **Książce s.65**

3. **"Zabawa z gazetami"- ćwiczenia motoryki małej**

Dziecko trzyma w dłoni gazetę a rodzic wydaje różne polecenia:

- podrzyj gazetę na paski,
- dmuchaj na paski: raz mocno, raz lekko
- zgnieć paski, formując kulkę
- tocz kulkę po podłodze
- skacz obunóż na kulce
- skacz po kulce prawą nogą
- skacz po kulce lewą nogą
- ułóż z gazety ścieżkę i idź po niej

4. Wysłuchaj piosenki, a potem próbuj śpiewać i wykonuj te same ruchy. Baw się dobrze!

<https://www.youtube.com/watch?v=V1Sua6hBAEs>

Język niemiecki: (zabawa ruchowa)

<https://www.youtube.com/watch?v=WjQhHvw1obU>

Ich lieg' gern' im Gras und schau' zum Himmel rauf

leżę na trawie i patrzę w niebo

Schauen die ganzen Wolken nicht lustig aus

chmury wyglądają zabawnie

Und fliegt 'n Flieger vorbei, dann wink' ich zu ihm rauf (hallo, Flieger)

przelatuje właśnie obok samolot, macham do niego

Und bist du auch noch dabei, dann bin ich super drauf

i Ty też tam jesteś, jestem w świetnym nastroju

Und ich flieg', flieg', flieg' wie ein Flieger

i lecę, lecę, lecę jak samolot

Bin so stark, stark, stark wie ein Tiger
jestem tak silny jak tygrys
Und so groß, groß, groß wie 'ne Giraffe, so hoch, whoa-oh-oh
i jestem tak duży jak żyrafa, tak wysoki, wysoki
Und ich spring', spring', spring' immer wieder
i ja skaczę, skaczę, skaczę raz po raz
Und ich schwimm', schwimm', schwimm' zu dir rüber
i ja pływam, pływam, płynę do Sibiru
Und ich nehm', nehm', nehm' dich bei der Hand
i biorę, biorę, biorę Ciebie za rękę
Weil ich dich mag, und ich sag'
dlatego, że tak Cię lubię i mówię,
Heut' ist so ein schöner Tag (la-la-la-la-la)
dzisiaj jest tak piękny dzień
Heut' ist so ein schöner Tag (la-la-la-la-la)
Heut' ist so ein schöner Tag (la-la-la-la-la)
Heut' ist so ein schöner Tag (la-la-la-la-la)
Und ich flieg', flieg', flieg' wie...
i ja lecę, lecę, lecę

Milej pracy i zabawy na cały tydzień!!!