

Propozycje aktywności dla dzieci - 22. VI.2020r. LATO W SZTUCE



- ♦ Na początek dnia ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i grzbietu:
- W pozycji niskiej – klęk podparty, tj. podłogę dotykają kolana oraz dłonie ułożone pod klatką piersiową, pośladki uniesione). Ruch: na „raz” podnosimy i prostujemy w kolanie dowolną nogę, na „dwa” noga wraca na miejsce, na „trzy” podnosimy i prostujemy drugą nogę i na „cztery” – powrót. Powtarzamy 5 razy na każdą stronę. Zwracamy uwagę aby wyprostowana noga była przedłużeniem kręgosłupa.
- Przejście do siadu klęcznego, tj. pośladki na piętach, kolana i stopy złączone, plecy proste, dłonie ułożone na udach. Ruch: na „raz” uniesienie prostych ramion do góry nad głowę, na „dwa” opuszczenie rąk na podłogę (do wyprostowania rąk), wytrzymujemy ok. 5 sekund i powtarzamy pięć razy.
- Powrót do pozycji klęku podpartego – na „raz” brodę zbliżamy do prawego kolana, na „dwa” wracamy do pozycji wyjściowej, na „trzy” zbliżamy brodę do lewego kolana, a na „cztery” powrót. Powtarzamy 5 razy na każde kolano.
- Przechodzimy do leżenia przodem, tj. na brzuchu. Prostujemy ręce do przodu i łączymy nogi. Ruch: Na „raz” unosimy ręce, szyję i głowę do góry – wykonujemy wdech. Na „dwa” powrót i wydech. Powtarzamy 5 razy. Zostajemy w tej samej pozycji i na „raz” unosimy w tym samym czasie ręce i nogi do góry – wdech, na „dwa” wydech i powrót. Powtarzamy 5 razy.

♦ „Letnie krajobrazy” – proponujemy dziecku namalowanie farbami letniego pejzażu. Dziecko zamyka oczy i przy nagraniu „Lato” A. Vivaldiego <https://www.youtube.com/watch?v=hGV-MRdcQOE> wyobraża sobie krajobraz, jaki chciałoby namalować. Zachęcamy dziecko do tworzenia nowych barw przez mieszanie kolorów, tak jak robią to malarze.

♦ Prosimy o wycięcie figur geometrycznych z karty lub samemu wyciąć z papieru.
<http://pp15.glogow.pl/wp-content/uploads/2020/03/figury-geometryczne.pdf>

Jeśli już macie wycięte figury, to poproście rodziców o przeczytanie wierszyka. W tym czasie układajcie PAJACYKA na kartce.

Przedszkolaczek Jacek, to majster nie lada,
popatrzcie jak sprawnie pajacyka układa.
Duży kapelusz trójkątny,
jedno koło to jest głowa,
z boków dwa trójkąty.
Trzeba jeszcze zrobić z prostokątów dużych-
nogi, żeby pajacyk się nie oburzył.
Prostokąty małe to jego buciki
i już jest gotowy, żeby z nami liczyć.

*Przeliczcie figury geometryczne, z których został ułożony pajacyk.

*Przeliczcie na palcach, której figury je najwięcej.

*Przyklej pajacyka na kartkę papieru.

*Pokolorujcie Pajacyka, dorysujcie mu oczy, nos i buzię .

Propozycje aktywności dla dzieci - 23.VI.2020r. W GÓRACH



♦ Zapraszamy na poranną rozgrzewkę:

- ☺bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan przez 15 sekund,
- ☺10 pajacyków,
- ☺10 sek. dużych wiatraków w przód (tj. naprzemianstronne krążenia ramion w przód)
- ☺10 sek. dużych wiatraków w tył (tj. naprzemianstronne krążenia ramion w tył)
- ☺5 razy krążymy biodrami w prawą i 5 w lewą stronę (dłonie układamy na bioderkach),
- ☺łączymy nogi, kładziemy dłonie na kolana i 5 razy zginamy i prostujemy złączone kolana (zwracając uwagę na złączone stopy),
- ☺10 tzw. „piłeczek” w miejscu (skoki obunóż w miejscu),
- ☺ w siadzie skrzyżnym: klaskanie nad głową i z tyłu za plecami.

♦ Zachęcamy do lektury wiersza pt. „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.*

Po zapoznaniu się z treścią wiersza zadajemy dziecku pytania: *Kto to jest góral? Gdzie według wiersza góral wypasa owce? Co to są hale? Jak nazywa się góral, który zajmuje się wypasem owiec na halach?*
Dla ciekawskich krótki filmik pt. „Piękno polskich gór: <https://www.youtube.com/watch?v=efoTrPLbgqU>

♦ „W górach” - zapoznajemy dziecko z nazwą najwyższych polskich gór i ich szczytami. Pokazujemy na mapie Polski pasmo Tatr. Próbuje wspólnie odczytać nazwy rzek, które mają swoje źródła w Tatrach, oraz nazwy miejscowości z tego regionu. Wspólnie z dzieckiem omawiamy góralskie tradycje: stroje ludowe, gwarę i potrawy.

Propozycje aktywności dla dzieci - 24.VI.2020r. NAD WODĄ



♦ Dzień dobry! Na początek dnia mała rozgrzewka!!!

- „Żabki na łące” - ćwiczenia mięśni nóg. Dziecko robi przysiad podparty. Na sygnał rodzica wykonuje żabie podskoki, na hasło „Bocian! Dziecko chowa się w ukłon japoński.

- „Bociany” - dziecko chodzi po pomieszczeniu z wyprostowanymi plecami, głowa wysoko, prosto. Na głowę kładziemy jakiś mały przedmiot i dziecko ma zadanie chodzić z nim na głowie tak, żeby przedmiot nie spadł.

- „Zajaczki” - dziecko przyjmuje pozycję przysiadu podpartego. Rodzic włącza dowolną muzykę, dziecko skacze przy akompaniamencie naśladując podskoki zająca”

- „Jajko” - dziecko kładzie się na plecach, podciąga nogi mocno do brzucha, trzymając je rękami. Turla się niczym jajko po podłodze.

- „Chińska medytacja” - dziecko siada w kole w siadzie skrzyżnym, plecy proste, ręce na kolanach, oczy zamknięte. Głęboko wciąga powietrze nosem, wypuszcza ustami.

♦ „Nad morzem” – prezentujemy dziecku na mapie Polski obszar Morza Bałtyckiego. Następnie prezentujemy dziecku obrazki przedstawiające krajobraz morski:

<https://stock.adobe.com/pl/search?k=%22krajobraz%20morski%22>

Zadaniem dziecka jest rozpoznawanie i wyodrębnianie głoski w nagłosie i wygłosie słów: mewy, fale, wiatr i ułożenie nowych słów zaczynających się od wyodrębnionych głosek (słowa powinny być związane z morzem). Zwróćmy uwagę, że w języku polskim nie występują wyrazy zaczynające się od głoski y.

♦ „Plażowe zagadki” – zabawa polega na tym, iż rodzic ma za zadanie włożyć pod żółty materiał różne przedmioty. Wyjaśniamy dziecku na czym będzie ta zabawa polegała: *Wiatr wiejący na plaży przykrył piaskiem różne przedmioty. Twoim zadaniem jest odgadnięcie za pomocą dotyku, co ukryło się pod piaskiem.* Następnie nazwę znalezionej przedmiotu dziecko dzieli na sylaby i głoski, przeliczając je, podają pierwszą, kolejną i ostatnią głoskę, podają słowo, które się rymuje z daną nazwą i układają zdanie z daną nazwą.

Propozycje aktywności dla dzieci - 25.VI.2020r. BEZPIECZNE WAKACJE



♦ **PROPOZYCJE ZABAW RUCHOWYCH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU:**

„Wyścig z piłką do ping-ponga” – zabawa ruchowa.

Przy pomocy rodziców wyznaczcie odcinek START- META. Można również na tym odcinku przygotować jakieś utrudnienia (butelki z wodą- jako pachołki; patyk- element do przeskoczenia). Zadaniem dzieci jest pokonać wyznaczoną trasę, na końcu trasy oddają łyżkę z piłeczką następnemu członkowi rodziny.

„Wędrująca piłka”- zabawa ruchowa z elementem rzutu i chwytania.

Kochani zapraszam do zabawy wszystkich członków waszej rodziny. Stwórzcie koło, a następnie rzucajcie piłkę jeden do drugiego. Kto nie złapie piłki, powinien uklęknąć na kolano, dopiero ponowne prawidłowe chwycenie piłki zwalnia ze wstania.

„Bieg slalomem”- zabawa ruchowa z elementem biegu.

Każdy z uczestników biegnie slalomem pomiędzy, np. butelkami z wodą ustawionymi w odległości 1 metra od siebie. Na końcu szeregu należy wykonać 5 przysiadów.

„Bańki mydlane”- zabawa z elementem rywalizacji.

Kochani każdy z uczestników posiada kubek z wodą i mydłem w płynie oraz słomkę. Na hasło „START!” każdy z was dmucha powietrze przez słomkę, tak by powstała jak największa góra z bańkami mydlanymi

♦ Zachęcamy do przeczytania z dzieckiem wiersza pt. „Wakacyjne rady”.

<i>Głowa nie jest od parady i służyć ci musi dalej. Dbaj więc o nią i ostaniaj, kiedy słońce pali.</i>	<i>Jagody nieznane gdy zobaczysz w borze, nie zrywaj! nie zjadaj! bo zatruć się możesz.</i>
<i>Płynie w rzece woda, chłodna, bystra, czysta. Tylko przy dorosłych z kąpieli korzystaj.</i>	<i>Urządzamy grzybobranie. Jaka rada stąd wynika? Gdy jakiegoś grzyba nie znasz, Nie wkładaj go do koszyka.</i>
Wiera Badalska Wakacyjne rady	

Po lekturze wiersza rozmawiamy z dzieckiem na temat jego treści. Prosimy o wymienienie i omówienie wszystkich rad, które się w nim znalazły. Dziecko po skończonej rozmowie ma dojść do wniosku: *Żeby wakacje były przyjemne i bezpieczne, należy zachowywać się w odpowiedni sposób.*

♦ A na koniec dnia film edukacyjny pt. „Bezpieczne wakacje” (do 6min.10sek.):

<https://www.youtube.com/watch?v=cn5pS8xXXFU>

Propozycje aktywności dla dzieci - 26.VI.2020r. MOI PRZYJACIELE



♦ **NIESPODZIANKA – PIOSENKA DLA PRZEDSZKOLAKÓW: „JESTEM ZUCHEM, NIE MALUCHEM”:**
<https://www.youtube.com/watch?v=7B8k7Yimmcw>

♦ „Mój przyjaciel” – zachęcamy do przeprowadzenia rozmowy z dzieckiem na temat przyjaciół, próba określenia kto to jest przyjaciel. Zadajemy dziecku pytania naprowadzające: *Kogo nazywamy przyjacielem? Czym przyjaciel różni się od kolegi? Jak powinien się zachowywać przyjaciel? Co to znaczy, że prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie?* Na koniec rozmowy dziecko kończy zdanie: *Mój przyjaciel jest...* (jak najwięcej określić)

♦ Proponujemy naukę piosenki pt. „Zostań moim przyjacielem”. Link:
<https://www.youtube.com/watch?v=K7i5YGNN4v8>

<i>Dziś śpiewamy o przyjaźni Bo z przyjaźnią w życiu różniej Z przyjacielem jest naj, naj, naj Czy to grudzień, czy to maj</i>	<i>Kiedy dzień jest smutny, szary Nie pomogą czary-mary Z przyjacielem dobrze mi Nawet kiedy gorsze dni</i>
<i>Dziś zabawa, dziś przygoda Słońce świeci, jest pogoda Dobrze nam, radośnie tak Razem odkrywamy świat</i>	<i>Dziś śpiewamy o przyjaźni Bo z przyjaźnią w życiu różniej Z przyjacielem jest naj, naj, naj Czy to grudzień, czy to maj</i>
<i>I na dobre, i na złe My dziś przyjaźnimy się Ty-Ty, ja-ja, ja i Ty Przyjaciele znaczy my x2</i>	<i>I na dobre, i na złe My dziś przyjaźnimy się Ty-Ty, ja-ja, ja i Ty Przyjaciele znaczy my x2</i>

W wolnej chwili możemy stworzyć portret najlepszego kolegi/koleżanki (techniką dowolną).
Serdecznie zachęcamy!!!

Pozdrawiamy. 😊😊😊

Nauczycielki grupy Pszczółki.