

PIĄTEK 17.04.2020.

Dzień dobry.

Dzisiaj chciałam Wam zaproponować powtórzenie zestawu ćwiczeń gimnastycznych, który był w środę. Przygotujcie proszę wygodny strój, zdejmijcie buciki, jesteście gotowi?

To zaczynamy!

Ćwiczymy bez obuwia, bosy, unikając zimnych powierzchni.(dywan jest ok.)

A więc zaczynamy! Jeśli pamiętasz przedszkolaku to zaśpiewaj, maszerując w miejscu

„Gimnastykuj się codziennie!

Zobacz jakie to przyjemne!

W zdrowym ciele - zdrowy duch /

Pokaż jaki z siebie Zuch” / bis

Część wstępna:

- o marsz w miejscu z dowolną piosenką do maszerowania (np. podaną jw. lub „Słoneczko” – Słoneczko późno dzisiaj wstało...) z jednoczesnym podniesieniem ruchem naprzemiennym ramion
- o zabawa „Stop - klatka”: dziecko biega po wyznaczonej powierzchni (w wypadku braku miejsca biegnie w miejscu), na zapowiedź „Stop-klatka” zatrzymuje się w dowolnej pozycji, jak do zdjęcia (powtarzamy 3-5x)

Część główna:

- o ćwiczenie koordynacji „Prawy do lewego” – w pozycji stojącej dotykamy naprzemiennie prawy łokieć do uniesionego przed siebie lewego kolana i na zmianę – lewy łokieć do prawego kolana (6- 10x)
- o zabawa „Budowanie domu” : pozycja wyjściowa – siad skrzyżny :dziecko „buduje dom” podnosząc jedną rękę i ustawiając dłoń równolegle do podłogi nad głową (to jest parter). Następnie nad głową, nad pierwszą dłonią ustawiamy drugą dłoń – „pierwsze piętro”. Tak kolejno dłonie „budują piętra” do maksymalnego wyciągnięcia rąk w górę. Na koniec „budują dach” – łącząc w górze palce obu dłoni.
- o czworakowanie : dziecko porusza się na czworakach (zwracamy uwagę aby podczas poruszania się na czworakach dziecko układało na podłodze otwarte dłonie – wyprostowane palce dłoni), dorosły wypowiada wierszyk (do powtarzania z dzieckiem w innym czasie jako ćwiczenie logopedyczne z głoską „r”):
„Czarna krowa, w kropki bordo
gryzła trawę kręcąc mordą.
Kręcąc mordą i rogami
gryzła trawę wraz z jaskrami.”

Następne powtórzenie wierszyka (po krótkim odpoczynku) dziecko chodzi na czworakach tyłem – kieruje stopy i dłonie ruchem w tył. (2-4x)

- o zabawa „Kurki dziobią ziarenka”: pozycja wyjściowa – klęk podparty, z dłońmi skierowanymi palcami do środka, uginając ręce w łokciach dziecko lekko dotyka brodą do podłogi, udając kurki zbierające ziarenka na podwórku. (7-10x)
- o ćwiczenie mięśni brzucha „Rysujemy nogami w powietrzu” – leżenie na plecach, nogi złączone i wyprostowane, uniesione nad podłogą (nogi powinny tworzyć z podłogą kąt około 45 stopni), ręce położone na wysokości głowy, na dywanie. Nogami złączonymi „rysujemy” w powietrzu np. jajko, kwadrat, płot, domek itp. (8-10x)
- o zabawa „Wystukiwanie rytmu”: pozycja – dziecko w leżeniu na brzuchu rękami ułożonymi w „skrzydełka” (ugięte w łokciach pod kątem prostym), uniesionymi nad podłogą. Dorosły wyklaskuje dłońmi prosty rytm, dziecko powtarza stukając dłońmi o podłogę.
- o Zabawa „Raki”: dziecko porusza się na czworakach, wykonując ruchy ramion i nóg w tył. Można wykorzystać rymowaną „Idzie rak” (5-6x).

Część końcowa:

- o ćwiczenie oddechowe, wyciszające – siad skrzyżny, dłonie oparte na kolanach, plecy proste: powoli podnosimy oba ramiona przodem, do góry, nad głowę – wdech nosem, bardzo powoli opuszczamy ramiona bokiem, do pozycji wyjściowej – wydech ustami (3x)

ZAJĘCIA Z MOWY I MYŚLENIA: W wiejskiej zagrodzie

Rozmowa z dzieckiem o zwierzętach hodowanych w wiejskiej zagrodzie:

- prosimy, aby dziecko wymieniło (możliwie najwięcej) nazw zwierząt, które mogą być hodowane w wiejskim gospodarstwie (może określić które z nich mieszkają w oborze, stajni, kurniku, chlewiku)

- pytamy „Po co hodujemy te zwierzęta?”

- prosimy aby dziecko określiło pochodzenie następujących produktów: mleko, sweter, ser, pierze, mięso, masło, jajko.

Dzieci posiadające podręczniki wykonują pod nadzorem osoby dorosłej (jeżeli nie wykonały tych zadań wcześniej) zadania w książce „Pięciolatek – Razem poznajemy świat” cz. 3, str. 38 i 39.

Rozwiązywanie zagadek:

Chodzi po podwórku, o ziarenka prosi.

Siaduje na grzędzie, pyszne jajka znosi. **/kura/**

Duża i łaciata, na zielonej łące.

Mlekiem nam dziękuje za trawę i słońce. **/krowa/**

Mieszka w chlewiku tłuszcioszka znana.

Przez ludzi na słoninkę i mięso chowana. /**świnka**/

Lubi owies, lubi siano,

W stajni rży i parska rano. /**koń**/

Lubię pływać w stawie ,każdy z was mnie zna.

Wśród wrzasków domowych ptaków słyhać moje: kwa, kwa, kwa. /**kaczka**/

Najważniejszy to przyjaciel domu i człowieka,

Dobrym ludziom chętnie służy, na złych warczy, szczeka. /**pies**/

Tłustego mleka da nam na serek

I ciepłej wełny da na sweterek. /**owca**/

Zabawa dydaktyczna „Rodziny zwierząt”

Przygotowanie:

- zestaw 3 kólek (lub prostokątów) z papieru, w tym 2 większe to „mama” i „tato” oraz 1 mniejsze to dziecko;
- takich zestawów wykonujemy 5-7, każdy zestaw posiada inny kolor papieru;
- ołówek lub długopis do pisania, ewentualnie wydrukowane wcześniej potrzebne wyrazy (nazwy dla zwierząt)

Przebieg zabawy:

- Układamy przed dzieckiem zestaw papierowych kólek (2 i 1)
- Mówimy „To jest rodzina . W tej rodzinie jest ... **wymieniamy jedną nazwę** z danego zestawu czyli rodziny i wskazujemy np. kółko duże(mama lub tato) lub małe(dziecko).
- Przykładowe zestawy: mama – **klacz**, tato – **ogier**, dziecko – **źrebię**
mama – kura, tato – kogut, dziecko – pisklę
mama – krowa, tato – byk, dziecko – cielę
mama – owca, tato – baran, dziecko – jagnię
mama – locha(maciora), tato – knur, dziecko – prosię
mama – suczka, tato – pies, dziecko – szczenię
- Prosimy aby dziecko **nazwało pozostałych członków tej rodziny.**(Przykład: dorosły – to tato ogier, jak nazywa się dziecko ogiera? mama źrebaka? itd.) Jeżeli dziecko nie wie – podpowiadamy. Możemy zapisywać nazwy na papierowych kółkach literami drukowanymi lub nakleić przygotowane wcześniej napisy. (KONIECZNIE STOSUJEMY LITERY DRUKOWANE !)
- Powtarzamy zabawę układając przed dzieckiem kolejny zestaw papierowych kólek, w innym kolorze.

Zabawę możemy powtórzyć w innym dniu, posługując się już zapisanymi kółkami, które na początku zabawy układamy odwrócone napisem od spodu. Możemy do zabawy wprowadzić reguły gry.

Będzie nam miło, jeżeli podzielicie się Państwo z nami opinią, dotyczącą realizacji proponowanych zajęć.

Pozdrawiamy serdecznie.

Pani Renia i pani Karolinka