

## **Zadania do wykonania 20.IV.2020r. (poniedziałek)**

**Kochane TYGRYSKI oto zadania, jakie wam przygotowaliśmy na dzisiejszy dzień:**

### **Zadanie nr 1 - .Sposoby na zdrowie i radość – burza mózgów.**

Usiądźcie razem z Rodzicami I porozmawiajcie na tematy związane ze zdrowiem:

- ⑩ Co to jest zdrowie?
- ⑩ Z czym Ci się kojarzy to słowo?
- ⑩ Jaki jest sposób na zdrowie i radość?

### **Zadanie nr 2**

Następnie posłuchajcie uważnie zagadki jaką powiedzą Wam wasi Rodzice:

„ To małe warzywo okrągłe jak kula,  
Gdy kroisz szczypie w oczy , a zwie się ....?

- ⑩ Cebulka jest bardzo zdrowym warzywem. Wiosną możemy posadzić cebulkę i wyrosnie z niej szczypiorek. Włóżcie cebulkę do słoika z wodą i sprawdzajcie jak szybko będzie rósł zielony szczypiorek. Możecie codziennie mierzyć paskiem papieru i zaznaczać kreseczką o ile przyrósł.
- ⑩ Zabawcie się z mamą lub tatą w zagadki smakowe. Pokrójcie w plasterki owoce i warzywa i próbujcie je z zasłoniętymi oczami. Określajcie ich smak. Proponujemy poznawać też owoce lub warzywa po kształcie za pomocą zmysłu dotyku, również z zasłoniętymi oczami. Czy udało wam się rozpoznać wszystkie smaki???

## **Zadania do wykonania 21.IV.2020r. (wtorek)**

### **Zadanie nr 1 – zabawa z piosenką**

**Posłuchajcie piosenki : „Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki”.**

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

1. Spójrzcie na Jasia, co za chudzina,  
słaby, mizerny, ponura mina,  
a inny chłopcy silni jak słonie,  
każdy gra w piłkę lepiej niż Boniek.

mówione: dlaczego Jasio wciąż mizernieje,  
bo to głuptasek, witamin nie je

ref.: Witaminki witaminki,  
dla chłopczyka i dziewczynki,  
wszyscy mamy dziarskie minki,  
bo zjadamy witaminki.

2. Wiśnie i śliwki, ruda marchewka,  
grusza pietruszka i kalarepka,  
smaczne porzeczki, słodkie maliny,  
to wszystko właśnie są witaminy.

„Kto chce być silny zdrowy jak ryba,  
musi owoce jeść i warzywa”.

ref.: Witaminki witaminki,  
dla chłopczyka i dziewczynki,  
wszyscy mamy dziarskie minki,  
bo zjadamy witaminki.

- ⑩ Mamy nadzieję, że szybciotko nauczycie się tej piosenki :)

### **Zadanie nr 2 - Sałatka owocowa-wykonanie sałatki z owoców.**

- ⑩ Porozmawiajcie z Rodzicami dlaczego warto jeść owoce I warzywa.
- ⑩ Wykonajcie wspólnie sałatkę z owoców i połączcie ją z jogurtem naturalnym. Nakrycie do stołu I smacznego. Z niecierpliwością czekamy na zdjęcia waszych pysznych sałatek. Tygryski do dzieła.

### **Zadania do wykonania 22.04.2020r. (środa)**

#### **Zadanie nr 1 – ćwiczenia gimnastyczne – tor przeszkód ( TYGRYSKI nie zapomnijcie ubrać się wygodnie)**

**Pomoce: 2 krzeselka, butelka z wodą, sznurek, zwinięte skarpetki, miska, książka.**

- ⑩ Tunel z krzeselek–pełzanie pod krzeselkami
- ⑩ Sznupek - przejście wzdłuż liny stopa za stopą
- ⑩ Butelka z wodą – przenoszenie butelki z wodą w inne miejsce (podnosimy ciężar z ugiętymi nogami)
- ⑩ Rzut skarpetkami do celu - miski
- ⑩ Marsz z książką na głowie
- ⑩ Podskoki w miejscu obunóż
- ⑩ „ Koci grzbiet”
- ⑩ Siad skrzyżny, dłonie na kolanach, plecy wyprostowane . rodzic kładzie dłonie na głowie dziecka, a dziecko wypychaczubek głowy w górę, po czy rozluźnia ciało. Powtarzamy ćwiczenie 4-5 razy.
- ⑩ „ Ćwicz oddech”- siad skrzyżny, dłonie na kolanach, plecy wyprostowane, Wdech powietrza nosem-ręce w górę, wydech dwa razy dłuższy ustami-ręce na kolana.

## **Zadanie nr 2 – zgaduj – zgadula**

- ⑩ Dwie drużyny, bramki dwie. W tym sporcie piłkę kopie się. ( piłka nożna)
- ⑩ Na nartach z wysokiej góry zawodnicy zjeżdżają, dalekie skoki zazwyczaj oddają.( skoki narciarskie)
- ⑩ Zawodnicy w strojach i czepkach się poruszają, w wodzie nogami i rękami machają. ( pływanie)
- ⑩ Wysocy panowie po boisku biegają, piłkę do kosza celnie wrzucają. ( koszykówka)
- ⑩ Dwie drużyny, a między nimi siatka. Odbijanie piłki to dla nich gratka. ( siatkówka)

## **Zadania do wykonania 23.04.2020r. (czwartek)**

### **Zadanie nr 1 – zabawa matematyczna**

- ⑩ Na początek nauczcie się krótkiego wierszyka – wiemy doskonale, że nauczycie się do w mgnieniu oka:

“Tenpierwszy to dziadzio, a przy nim babunia,  
największy totata, a przy nim mamunia.  
A to dziecinka mała trala lala, trala lala.”

- ⑩ Następnie czas na przeliczanie. Przygotujcie 10 ulubionych zabawek.
- ⑩ Policzcie je i powiedzcie Rodzicom jak wyglądają? , Czym się różnią?, Jakiego są koloru?, Z czego są wykonane?
- ⑩ Teraz czas na ułożenie zabawek w jednej linii, Rodzic prosi aby dziecko wskazało czwartą zabawkę, szóstą, dziewiątą...

**Mamy nadzieję, że poradziliście sobie z tym zadaniem doskonale.**

## **Zadania do wykonania 24.04.2020r. (piątek)**

### **Zadanie nr 1 – rozmowa z Rodzicami - „Do kogo udam się po pomoc,gdy będę chory?”**

- Porozmawiaj z mamą lub tatą, gdzie trzeba iść, gdy człowiek jest chory?
- Czy pamiętacie numer alarmowy na POGOTOWIE RATUNKOWE???
- Zapytajcie jak nazywają się różni specjaliści: lekarz pediatra, stomatolog, chirurg, okulista, laryngolog, dermatolog)
- Poproście Rodziców, żeby wytłumaczyli Wam czym dokładnie zajmują się poszczególni specjaliści...A może Wy już to wiecie :)...Życzymy miłej rozmowy :)

### **Zadanie nr 2 – ćwiczenia gimnastyczne – tor przeszkód ( TYGRYSKI nie zapomnijcie ubrać się wygodnie)**

**Pomoce: 2 krzeselka, butelka z wodą, sznurek, zwinięte skarpetki, miska, książka.**

- ⑩ Tunel z krzeselek – pełzanie pod krzeselkami
- ⑩ Sznurek - przejście wzdłuż liny stopa za stopą
- ⑩ Butelka z wodą – przenoszenie butelki z wodą w inne miejsce (podnosimy ciężar z ugiętymi nogami)
- ⑩ Rzut skarpetkami do celu - miski
- ⑩ Marsz z książką na głowie
- ⑩ Podskoki w miejscu obunóż
- ⑩ „Koci grzbiet”
- ⑩ Siad skrzyżny, dłonie na kolanach, plecy wyprostowane . rodzic kładzie dłonie na głowie dziecka, a dziecko wypycha czubek głowy w górę, po czy rozluźnia ciało. Powtarzamy ćwiczenie 4-5 razy.
- ⑩ „Ćwicz oddech”- siad skrzyżny, dłonie na kolanach, plecy wyprostowane, Wdech powietrza nosem-ręce w górę, wydech dwa razy dłuższy ustami-ręce na kolana.