

Plan zabaw i zajęć dla dzieci do realizacji z rodzicami w domu .

Miesiąc - kwiecień IV tydzień (20. 04. 2020 – 24.04.2020)

Poniedziałek :

Dzień dobry „Sówki” i dzień dobry rodzice. Zapraszamy Was do wspólnej zabawy. W tym tygodniu zajmiemy się naszym zdrowiem. Ciekawe, czy potraficie dbać o swoje zdrowie? Na pewno pomagają wam Wasi rodzice, którzy są przy Was w każdej chwili. Poznaliście już w przedszkolu piramidę zdrowia i wiecie, co należy robić?

1.Sposoby na zdrowie i radość – burza mózgów.

Posłuchajcie piosenki na powitanie: „Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki”.

Triduki

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

Potrzebne będą: kartka biała, mazak, kredki, Wasza książeczka z kartami pracy, klej, kolorowy papier, cebulka, owoce i warzywa jakie znajdują się w domu.

R. - Co to jest **zdrowie**?

Dz. Odpowiedz na to pytanie. Z czym Ci się kojarzy to słowo?

Złóżcie kartkę na pół . Po lewej stronie narysujcie serduszko i napiszcie wyrazy, które kojarzą Wam się ze zdrowiem (wielkimi drukowanymi literami). Po prawej stronie napiszcie wyrazy, które kojarzą się z chorobą.

R. - Jaki jest sposób na zdrowie i radość?

Posłuchajcie zagadki:

„ To małe warzywo okrągłe jak kula,

Gdy kroisz szczypie w oczy , a zwie się?

Cebulka jest bardzo zdrowym warzywem. Wiosną możemy posadzić cebulkę i wyrośnie 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.

Zabawcie się z mamą lub tatą w zagadki smakowe. Pokrójcie w plasterki owoce i warzywa i próbujcie je z zasłoniętymi oczami. Określajcie ich smak.

Proponuję poznawać też owoce lub warzywa po kształcie za pomocą zmysłu dotyku, również z zasłoniętymi oczami.

Ze zdrowiem kojarzy nam się dobry humor.

Napiszcie wyraz CE BUL KA i przetnijcie na 3 części. Zmieniajcie kolejność sylab. Jakie śmieszne słowa powstaną?

Jeśli dopiszecie inne sylaby możecie tworzyć sylabowe węże.

Np. CE- BUL- KA- PA- STA -RY -BA –RAN- KI -NO.....

Jako formę relaksacji proponuję - „Masażyk”. Rysowanie palcem na plecach innej osoby kształtu litery C .

Zapraszam Was teraz do wykonania ćwiczenia w **KP4 (ćw. 1, s. 8)**

2.W cyrku – wydzieranka.

Otwórzcie swoją książeczkę na 8 stronie. Opowiedzcie, co ciekawego dzieje się na tej ilustracji. Ozdóbcie literkę na obrazku kolorowym papierem. KP4 (ćw. 1, s. 8)

Pamiętajcie o sprzątaniu pomocy po zabawie plastycznej. Umyjcie dłonie po pracy.
Podziękujcie rodzicowi za pomoc.

Zachęcam do wysłuchania piosenki:

Przygody Oli i Stasia. Zbilansowana dieta. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4>

Pamiętajcie codziennie o magicznych słowach – proszę, dziękuję, przepraszam.
Na dzisiaj koniec. Zrelaksuj się. Do widzenia.

Wtorek :

Dzień dobry „SÓWKI” ! Dzisiaj będzie „ smakowity” dzień.

Przygotujcie owoce na sałatkę, miskę, nożyki i sztucce.

1.Co robią dzieci, aby być zdrowe ? – rozmowa na podstawie ilustracji.

R. Opowiedzcie, co robią dzieci na ilustracjach, aby być zdrowe?

(KP s. 10, wykonanie zadania)

Posłuchajcie piosenki o owocach i warzywach. Które owoce i warzywa masz dzisiaj w domu?

Piotr Rubik – O zdrowiu. Piosenki dla dzieci. YouTube

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

Zabawa pantomimiczna - dz. pokazują na zmianę z rodzicem czynności, które obrazują dbanie o zdrowie. (mycie zębów, jazda na rowerze...)

2.Sałatka owocowa - wykonanie sałatki z owoców.

Pogadanka z dzieckiem na temat „Dlaczego jemy warzywa i owoce?”,

Proponuję wspólne przygotowanie sałatki z owoców i połączenie jej z jogurtem naturalnym. Nakrycie do stołu. Degustacja.

Zachęcam Was do współpracy z mamą lub tatą. Pamiętajcie o kulturalnym zachowaniu się przy stole.

Środa:

Dzień dobry! Dzisiaj jest środa. Pora roku wiosna, a miesiąc kwiecień. Będziemy bawić się w zgadywanki.

1.„Różne sporty” – zagadki.

Powitajcie się z rodzicem rymowanką:

Dwie rączki się spotkały i uściski sobie składały. (podanie rąk)

Dwie nóżki tupnęły: raz, dwa, trzy. (trzy tupnięcia)

Dwoje oczu patrzy. (dłonie ułożone w kształt lornetki)

Jedno ucho słucha, czy nie wleciała tu mucha. (dłoń przystawiona do ucha)

R. - *Co znajduje się na samej dole piramidy zdrowia?*

- *Dlaczego warto uprawiać sport?* – pogadanka
- Dlaczego czasami musimy iść do lekarza? Co lekarz przepisuje chorym? Czy dzieci mogą brać samodzielnie lekarstwa? Kto dzieciom może podać leki i dlaczego?
(*Rozwijanie świadomości, że nie można dziecku samodzielnie przyjmować leków*)
- Posłuchajcie uważnie zagadek i spróbujcie odgadnąć, co jest ich rozwiązaniem?

Zagadki:

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

Olimpiada w Jarzynowie. Centrum uśmiechu. YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=H0d-zG2Z2-g>

Zabawa ruchowa: dzieci powoli biegają, maszerują w rytm akompaniamentu rodzica – np. rodzic rytmicznie klaszcze w dłonie. Gdy przestanie klaskać, dziecko wykonuje ruch sportowca, a rodzic odgaduje jaki to sport. (Może być zamiana ról)

2.,,Jestem sprawny ruchowo” – pokonywanie toru przeszkód.

Na początek zapraszam do przygotowania przestrzeni i przygotowania pomocy: 2 krzeselka, butelkę z wodą, sznurek, zwinięte skarpetki, miskę, książkę.

- Wykonaj rozgrzewkę w miejscu: marsz, bieg, stanie w rozkroku -skłony głową w przód, krążenia ramion w przód i w tył, skłony do prawej i lewej nogi, przysiady, skok rozkroczo-zwarty(pajacyk), siad płaski rozkroczy – trzymanie za stopę prawą a następnie lewą 10 sekund. *Możesz dodać swoją propozycję ćwiczeń.*

Przygotujcie wspólnie tor przeszkód:

1. Tunel z krzesłek – pełzanie pod krzesłkami
2. Sznupek - przejście wzdłuż liny krokiem mierniczym
3. Butelka z wodą – przenoszenie butelki z wodą w inne miejsce
(podnosimy ciężar z ugiętymi nogami)
4. Rzut skarpetkami do celu - miski
5. Marsz książką na głowie
6. Podskoki w przód obunóż
7. „ Koci grzbiet”
8. 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.
9. „ Ćwicz oddech” - siad skrzyżny, dłonie na kolanach, plecy wyprostowane, Wdech powietrza nosem-ręce w górę, wydech dwa razy dłuższy ustami-ręce na kolana. Zakończcie okrzykiem. Podajcie sobie dłonie.
Na koniec przyjmij postawę skorygowaną. Pozbieraj pomoce.

Do widzenia.

Czwartek:

Dzień dobry w czwartkowy poranek. Dzisiaj zapraszam Was do zabawy z dźwiękami oraz zabawy z guzikami.

1. Słuchanie zjawisk akustycznych z otoczenia i z tego samego źródła dźwięku.

- Połóż się na plecach zamknij oczy. Zapamiętaj, jakie dźwięki dochodzą do twoich uszu? (rodzic może dodać swój dźwięk lub coś powiedzieć, zaśpiewać) Dziecko stara się opowiedzieć co słyszało.

- Słuchanie śpiewu ptaków zza okna.

Wyjrzyj przez okno, obserwuj ptaki. Czy wiesz jak się nazywają?

Zapraszam do zabawy „na przekór”:

- Dziecko chodzi jak „manekin lub nakręcona zabawka” w swoim tempie, a rodzic klaszcze lub gra przedmiotach inne rytmy, tak żeby wytrącić z rytmu dziecko.

- Dziecko klaszcze rytm do marszu, a rodzic szybciej w zmiennym tempie. (szybciej, wolniej lub niemiarkowo) Ciekawe, czy uda wam się wytrącić z rytmu. Może rodzic zamienić się rolą z dzieckiem. Wesołej zabawy!

- R. możecie grać krótkie rytmy mówiąc jednocześnie słowa, a dziecko powtarza klaszcząc lub na przedmiotach zastępczych. (np. MA - MA – TA –TA - SOK)

Podziękuj rodzicowi za zabawę!

2. „Który to guzik ” – zabawa matematyczna.

Przygotuj 10guzików i 10 zabawek oraz książkę (KP s. 13)

Na początek policz swoje palce lewej ręki. Ile ich jest?

Powiedz wierszyk i pokazuj palce zaczynając od kciuka:

- Ten pierwszy to dziadzio, a przy nim babunia,
największy to tata, a przy nim mamunia.

A to dziecinka mała trala lala, trala lala.

Poukładaj guziki w szeregu(jeden obok drugiego).

R. – Czym one się różnią? Jak wygląda drugi guzik ? Jakiego koloru jest piąty?

Ile dziurek ma szósty? Który jest największy, a który najmniejszy?

Możecie to samo zrobić ze swoimi zabawkami.(dziecko określa wygląd przedmiotu)

Możecie w tej zabawie zmniejszyć liczbę do 5.

Teraz wykonaj zadanie w książeczce. (KP s. 13)

- R. *Licz od lewej strony!*

Rodzic zachęca dziecko do oceny swojego zachowania lub dokładności wykonanej zabawy (pracy). **Drogi rodzicu udziel pochwały!**

Piątek:

Witam Was w piątkowy ranek. Ciekawe, jaka jest dzisiaj pogoda? Opowiedz jeśli chcesz.

Sprawdźcie jaka jest temperatura powietrza.

Dzisiaj przygotuj kartkę, mazak, kredki, książeczkę.

1.„Do kogo udam się po pomoc, gdy będę chory?” – mapa pojęciowa.

Porozmawiaj z mamą lub tatą, gdzie trzeba iść, gdy człowiek jest chory?
Zapiszcie te wyrazy na kartce drukowanymi literami. (np. lekarz, stomatolog, chirurg, okulista, laryngolog) Jak nazywa się lekarz który leczy zwierzęta?
Zapraszam was teraz do krainy książki. Wykonaj ćwiczenie (KP s.12)
R. - Dlaczego ten ząbek jest smutny? Co można zrobić, żeby ząbki były weselsze?

2.,,Jestem sprawny ruchowo” – pokonywanie toru przeszkód.

- R. Ubierz się samodzielnie w strój sportowy. Jeśli nie będziesz mógł, poproś mnie o pomoc.

Dzisiaj jest piątek. Powtórzcie ćwiczenia ze środy.
Przed ćwiczeniami posłuchaj znanej już piosenki o wysportowanych warzywach i owocach
Olimpiada w Jarzynie. Centrum uśmiechu. YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=H0d-zG2Z2-g>

Powiedz mamie jakie znasz warzywa polskie, a jakie owoce, które rosną w Polsce na drzewach owocowych? (jabłka - jabłoń, gruszki - grusza, śliwki – śliwa)

- Wykonaj rozgrzewkę w miejscu: marsz, bieg, stanie w rozkroku -skłony głową w przód, krążenia ramion w przód i w tył, skłony do prawej i lewej nogi, przysiady, skok rozkroczo-zwarty(pajacyk), siad płaski rozkroczny – trzymanie za stopę prawą a następnie lewą 10 sekund. *Możesz dodać swoją propozycję ćwiczeń.*

Przygotujcie wspólnie tor przeszkód:

1. Tunel z krzesłek – pełzanie pod krzesłkami
2. Sznurek - przejście wzdłuż liny krokiem mierniczym
3. Butelka z wodą – przenoszenie butelki z wodą w inne miejsce (podnosimy ciężar z ugiętymi nogami)
4. Rzut skarpetkami do celu - miski
5. Marsz książką na głowie
6. Podskoki w przód obunóż
7. „ Koci grzbiet”
8. 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.
9. „ Ćwicz oddech” - siad skrzyżny, dłonie na kolanach, plecy wyprostowane, Wdech powietrza nosem-ręce w górę, wydech dwa razy dłuższy ustami-ręce na kolana. Zakończcie okrzykiem. Podajcie sobie dłonie. Na koniec przyjmij postawę skorygowaną. Pozbieraj pomoce.

Pogadanka z dzieckiem w celu zrozumienia, że:

- aktywność ruchowa ma ogromne znaczenie w życiu człowieka, przebywanie na świeżym powietrzu sprzyja zdrowiu, hartuje nasze ciało, wpływa na dobry nastrój, dotlenia organizm...

Podziękuj rodzicowi?

Do zobaczenia

