

## **Drodzy Rodzice. Drogie „Rybki”. W tym tygodniu tematem przewodnim będzie: „W zdrowym ciele zdrowy duch”**



### **Propozycja zabaw i aktywności 27.04.2020**

1. Kochani Rodzice, Kochane Rybki usiądźcie sobie wygodnie na kanapie i wspólnie przeczytajcie opowiadanie C. Janczarskiego pt. „*Bieg z przeszkodami*”(Załącznik 1)

2. Rodzicu po przeczytaniu dziecku opowiadania proszę rozpocząć rozmowę o przygodach zająca Szarka, poniżej przykładowe pytania do treści opowiadania.

#### **Przykładowe pytania:**

- Kim był Szarek?
- Co było ulubionym zajęciem zająca?
- Kto pomógł Szarkowi zmienić jego przyzwyczajenia?
- Co robili Kapustek i Sałatek każdego ranka?
- Jakie ważne wydarzenie miało miejsce w Zajączkowie?
- Jak mogłoby się zakończyć opowiadanie?
- Dlaczego jest tak ważne, abyśmy uprawiali jakiś sport?
- Co oznaczają słowa: W zdrowym ciele zdrowy duch?

3. Zapraszam Was do zabawy ruchowej do muzyki pt. „*Spacer po sadzie*”

Dzieci spacerują po pokoju(sadzie), naśladując zbieranie owoców. Wspinają się na paluszki i naśladują zrywanie owoców z drzew, następnie pochylają się nisko i podnoszą z ziemi te owoce, które spadły już z drzewa. Owoce wkładają do koszyków.

Poniżej przedstawiam Państwu propozycję piosenki do wykorzystania w zabawie ruchowej.

<https://www.youtube.com/watch?v=poFcTmbLX1k>

4. Drogie Rybki co powiecie na **zdrowe i kolorowe kanapki**, czyli takie, które wychodzą poza schemat chleba z kawałkiem wędliny?

Kanapki to swojego rodzaju kreatywne wyzwanie. Kanapka to chyba najfajniejszy sposób na wspólną zabawę. Kawałek pieczywa, coś do posmarowania, jakiś konkretny wkład i można zajadać.

Bawcie się więc dobrze i stwórzcie swoją idealną kanapkę 😊

Pamiętajcie, by kanapki były zdrowe!

**POWODZENIA!**

Propozycję kolorowych kanapek znajdziecie Państwo w linkach poniżej:

<https://miastodzieci.pl/czytelnia/30-przepisow-na-kanapki-ktorym-nie-oprze-sie-zadne-dziecko/>

<https://www.ofeminin.pl/dziecko/mam-dziecko/kolorowe-kanapki-dla-dzieci-top-7-przepisow-na-kanapkowe-cuda/tcxs5y6>

**Propozycja zadań do wykonania:**

Nowa Trampolina 5-latka, KP4 (s. 12-13)

**Drodzy Rodzice poproszę o przygotowanie na 28.04.2020 (wtorek):  
białej kartki (może być z dużego bloku -A3), kleju, nożyczek oraz  
gazetek reklamowych ze sklepu spożywczego np. Kaufland.**

**Dziękuję wychowawczynie**

## Załącznik Nr 1

### Opowiadanie C. Janczarskiego pt. „Bieg z przeszkodami”

*Szarek był największym leniuchem i piecuchem w całym Zajęczkowie. 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 zajęczek. – Nie cierpię szpinaku.*

*Mama załamywała łapki i podsuwiała 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 zajęczki. 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 zajęczycia. 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. Wskoczył na dwór, podbiegł do pierzyny, a pierzyna – w nogi!*

*Gonił ją Szarek, ale nie miał siły. Zasapał się. Pierzyna uciekła. Wrócił Szarek do domu, slaniając 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 zajęczek. 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 ściągaliście 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 wcześnie.*

*– 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... ( )*