

JAGÓDKI 4,5 LATKI

ZESTAW AKTYWNOŚCI NA TYDZIEŃ

do realizacji przez dziecko przy wsparciu rodziców

Temat kompleksowy: Dzieciaki w ruchu

Termin realizacji: od 01.06.2020 do 05.06.2020

Codzienna realizacja

Obszar fizyczny -Podczas czynności samoobsługowych doskonalenie sposobu ich wykonywania

Zabawa ruchowa „ Pokonaj przeszkodę” – ćwiczenie z szalikiem lub paskiem.

Dzieci maszerują po obwodzie dywanu, trzymając przed sobą szalik/pasek. Na hasło: *Stop!* rozciągają przed sobą trzymany w dłoniach szalik/pasek i przechodzą nad nim. Idą dalej, trzymając szalik za sobą. Na kolejne hasło: *Stop!* przechodzą nad szalikiem, aby z powrotem znalazł się z przodu.

Zabawa ruchowa „ Podaj szalik” – ćwiczenie mięśni brzucha Dzieci leżą na plecach, ręce układają wyprostowane za głowę. W dłoniach trzymają zwinięty szalik. Na hasło *Zmiana!* dzieci powoli podnoszą ręce i nogi, wkładają szalik między stopy i powoli opuszczają nogi. Za drugim razem szalik wędruje w odwrotnym kierunku.

Zabawa ruchowa wzmacniająca mięśnie brzucha “ **Jedzie rowerek”** Dzieci leżą na plecach, unoszą w górę nogi i naśladują pedałowanie, mówiąc: *Jedzie rowerek na spacer, jaki z tyłu ma numerek?* Na słowo „numerek”, przestają pedałowac, siadają po turecku. Podają numerek, głośno liczą, aż doliczą do podanej liczby (można umówic się, że numerek nie może być większy niż 20). Następnie znowu się kładą i pedałużą dalej.

Zabawa ruchowa ”Skoki w dal” Dzieci wybierają w ogrodzie najlepsze miejsce do skoków. Oznaczają miejsce wybicia, rysując patykiem linię na ziemi, skaczą w dal z zaznaczonego miejsca, a następnie mierzą długość skoku za pomocą stóp.

Zabawa ruchowa naśladowcza ”Zabawa sportowa” naśladowuje ruchem słowa Rodzic mówi np. Teraz jedziemy na rowerze, Teraz jedziemy na hulajnodze, „Lubimy jeździć na rolkach, Tańczymy do muzyki, pływamy.

Emocjonalny – Radzi sobie z porażką i stresem

Społeczny – Docenia wartości i normy społeczne, których źródłem jest rodzina, przygotowuje samodzielnie miejsce pracy i zabawy

Poniedziałek

DZIEŃ DZIECKA

1. **Zabawa językowa ”Dzień Dziecka”** dziecko opowiada jaki dla niego jest wymarzony dzień dziecka.
2. **Zabawa smakowa ”Mniam, mniam”**-dajemy dziecku do degustacji różne smakołyki .Dziecko z zamkniętymi oczami rozpoznaje smaki i odgaduje co o jest.
3. „**Deser lodowy**” komponujemy wspólnie z dzieckiem deser z użyciem wcześniejszych smakołyków.
- 4.**Zabawa taneczna ”Dziecięca dyskoteka”** rodzice puszczaļą dziecku przeboje i razem się bawią przy muzyce.

Wtorek

1. Zabawa muzyczno-ruchowa "Głowa, ramiona"-ilustrowanie piosenki gestem

Dzieci śpiewają i ilustrują ruchem piosenkę (na melodię „Siekiera, motyka”). Za pierwszym razem śpiewają powoli, za każdym kolejnym – coraz szybciej. <https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlSrE>

„Głowa ramiona kolana pięty”

*Gimnastyka to podstawa.
Sport dla wszystkich ważna sprawa.
Ręce w górę, w przód i bok,
Skłon do przodu, przysiad, skok.
Głowa, ramiona, kolana, pięty,
Kolana, pięty, kolana, pięty,
Głowa ramiona, kolana, pięty,
Oczy, uszy, usta nos.*

2. Zabawa słuchowa- „Sportowe rebusy”

Rodzic pokazuje dzieciom ilustracje różnych przedmiotów lub rysuje proste obrazki. Zadaniem dziecka jest podanie nazwy czynności, zaczynającej się na pierwszą sylabę przedstawionego obrazka. Propozycje obrazków: ryba (rysowanie), malina (malowanie), płyta (pływanie), latawiec (latanie), biedronka (bieganie), pinezka (pisanie), skakanka (skakanie), goryl (gotowanie), mydło (myślenie, mycie, mydlenie), burak (budowanie), baran (badanie, bawienie), ser (serfowanie), jezioro (jeżdżenie).

3. Zabawa zręcznościowa- „Kręgle”

Dzieci ustawiają swoje kręgle - półlitrowe butelki plastikowe wypełnione wodą – od 6 do 9 sztuk) i oznacza szalikiem miejsce, z którego toczy się piłkę. Każdy stara się przewrócić piłką jak najwięcej kręgli. Dziecko zapisuje swoje punkty, ustawia ponownie kręgle i przekazuje piłkę kolejnemu zawodnikowi np. rodzicowi. Po zakończeniu rundy dziecko i rodzic liczą swoje punkty

Środa

1 Zabawa pantomimiczna „Dyscypliny sportowe”.

Rodzic przygotowuje karteczki z nazwami sportów. Dziecko losuje karteczkę, odczytuje nazwę i pokazuje daną dyscyplinę sportową za pomocą ruchu i gestów. Uczestnicy zabawy próbują odgadnąć jej nazwę. Przykłady dyscyplin: *kolarstwo, tenis, piłka nożna, koszykówka, siatkówka, jeździectwo, kulturystyka, lucznictwo, pływanie, karate, łyżwiarstwo, skok w dal, skok wzwyż, rzut dyskiem, bieg, szermierka, hokej, wioślarstwo.*

2 Zabawa słownikowa "Nasz wolny czas" – rozmowa dziecka z rodzicem.

Dzieci próbują odpowiedzieć na pytania: *Co to jest wolny czas, jak można go spędzać? Czy sport jest dobrym sposobem na spędzanie wolnego czasu? Jak nie powinno się spędzać wolnego czasu?*

3.Zabawa plastyczna „Koła olimpijskie” ” kolorowanie kół olimpijskich według wzoru. Rodzic opowiada o symbolice kół olimpijskich, które oznaczają poszczególne kontynenty: *niebieskie – Europę, czarne – Afrykę, żółte – Azję, czerwone – Amerykę, zielone – Australię*. Znajdowanie przez dziecko wymienionych kontynentów na mapie lub globusie.

Czwartek

1.Sportowa gra planszowa – wykonanie planszy do gry. Dzieci samodzielnie przygotowują gry planszowe. Pola w grze odrysowują od dwuzłotowych monet. Zaznaczają miejsce startu i metę. Pozostałe pola numerują. Sposób wykonania planszy i materiały plastyczne dzieci wybierają same według własnego uznania. Mogą rysować kredkami i flamastrami, wycinać gotowe elementy z czasopism, doklejać elementy wycięte z papieru kolorowego. Gra powinna opowiadać o sporcie, a zadania do wykonania na oznaczonych polach powinny być ćwiczeniami gimnastycznymi (określona liczba podskoków obunóż, skłonów, przysiadów, pajacyków, obrotów, podskoków na jednej nodze

2.Dzień dobry – zabawa językowa wspierająca kształtowanie umiejętności społecznych. Dzieci uczą się na pamięć krótkiej rymowanki o zwrotach grzecznościowych. Tekst można powtarzać wielokrotnie, podając sobie piłkę z mamą lub tatą zgodnie z tempem recytowania. Można też zaproponować dzieciom recytowanie na różne sposoby: miło i z uśmiechem, stanowczo, jak robot, jak duch, szeptem lub wymyślanie melodii do wiersza. *A.Pwłowska-Niedbała ”Dzień dobry”*

Dzień dobry.

Dziękuję.

Poproszę.

Przepraszam.

Pozdrawiam serdecznie.

Serdecznie zapraszam.

Ach, jakie to miłe.

*Pamiętaj koniecznie,
do wszystkich i zawsze
odzywać się grzecznie.*

3.Zabawa rozwijająca spostrzegawczość „Zgadnij gdzie to było” rodzic ustawia przed dzieckiem np., 4 przedmioty prosi aby dziecko zapamiętało ich miejsce i zamknęło oczy w tym czasie przestawia miejsce przedmiotu i sprawdza czy dziecko dobrze zauważyło co się zmieniło..

Piątek

1 Zabawa badawcza-matematyczna Kolorowa piłka- rysowanie kredkami.

Dzieci samodzielnie szukają w pobliżu siebie i okrągłych przedmiotów, które można obrysować na kartce. Sprawdzają, czy dany przedmiot mieści się na kartce, czy nie jest za duży. Narysowane koło ozdabiają różnymi wzorami i szlaczkami. Na koniec liczą, ile kolorów jest na każdej narysowanej piłce..

2. Zabawa językowa „Traf – traf „- nauka rymowanki budowanie wieży z rąk, zabawa rodzinna. Dzieci uczą się popularnej wyliczanki:

Traf, traf, Misia, Bela,

Misia, Kasia, konfacela,

Misia A, misia Be,

Misia, Kasia, konface.

3.Praca plastyczna Moja ulubiona dyscyplina sportowa – rysowanie kredkami.