

JAGÓDKI 4,5 LATKI

ZESTAW AKTYWNOŚCI NA TYDZIEŃ

do realizacji przez dziecko przy wsparciu rodziców

Temat kompleksowy: Wyjątkowe smaki lata .

Termin realizacji: od 08.06.2020 do 012.06.2020

Codzienna realizacja aktywności w ciągu całego tygodnia.

Obszar fizyczny - czynności samoobsługowe: dziecko nakrywa do stołu oraz sprząta po posiłku, wykonuje czynności: mycie, krojenie, mieszanie owoców. Usprawnia swoje ciało poprzez ćwiczenia i gimnastykę. Uczestniczy w zabawach ruchowych, w tym rytmicznych, muzycznych, naśladowczych.

Zabawa ruchowa na każdy dzień:

1. Zmiana kierunku – ćwiczenia równoważne z podskokiem.

Dziecko chodzi stopa za stopą, odmierzając 10 stóp, na koniec robi przysiad, wyskok w górę z klaśnięciem nad głową i zmienia kierunek.

2. Zabawa muzyczno-ruchowa: „Głowa, ramiona, kolana” – utrwalanie

<https://www.youtube.com/watch?v=30BYfTvlsrE>

3. Ćwiczenia rozciągające: Truskawka – czereśnia.

Dziecko maszeruje w kręgu. Na hasło: *Truskawka* – kuca i rysuje palcem na podłodze małe kółeczka, na hasło: *Czereśnia* – wspina się na palce i próbuje sięgnąć jak najwyżej raz jedną ręką, raz drugą.

4. Propozycje zabaw sprawnościowych na świeżym powietrzu: *zbijak, gra w badmintona*, skakanie na skakance, kopanie piłki do bramki, ściganie się, jazda na hulajnodze, jazda na rowerze, rzucanie piłki zza głowy, rzucanie i łapanie piłki.

Emocjonalny – dziecko czerpie radość z wykonanych zadań do końca. Czuje poczucie sukcesu i dumy z samego siebie.

Społeczny – **dziecko** zachowuje zasady bezpieczeństwa podczas spaceru oraz zasady kulturalnego zachowania wobec innych osób, w tym wobec sprzedawców i przechodniów.

Poniedziałek

Temat: Lato daje nam zdrowie

1.,,Wycieczka po zdrowie” – wycieczka na stragan lub targ. Rodzic zabiera dziecko na wycieczkę na pobliski targ, stragan lub do sklepu spożywczego. Podczas wycieczki dziecko ogląda i nazywa warzywa i owoce, opisuje ich wielkość, kolor i kształt oraz **wybiera te, z których zrobią sałatkę owocową**. Rodzic z dzieckiem -wspólnie- ustalają, co jest potrzebne i dokonują zakupów. Rodzic przypomina o zasadach bezpieczeństwa podczas spaceru oraz o kulturalnym zachowaniu wobec sprzedawców i przechodniów.

2.,,Sałatka owocowa” – zdobywanie doświadczeń kulinarnych.

Po powrocie ze spaceru dziecko przygotowuje sałatkę z sezonowych owoców w tym z czereśni. Rodzic zwraca uwagę na konieczność umycia rąk i owoców przed rozpoczęciem pracy. Dziecko samodzielnie obiera, kroi owoce, wrzuca do miski i miesza. Przed rozpoczęciem krojenia rodzic omawia zasady posługiwania się nożykiem. Zajęcie kończy się degustacją. Dziecko samodzielnie nakrywa do stołu, nakłada sałatkę do miseczek i sprząta po spożyciu posiłku.

Wtorek

Temat : Lato, lato wszędzie.

1. W letnim ogródku – zabawa językowa, nauka wiersza na pamięć, wyróżnianie rymów. Rodzic prezentuje dziecku wiersz Laury Łącz pt. „W letnim ogródku”. Dziecko uważnie słucha a następnie wymienia nazwy owoców pojawiające się w wierszu oraz wyszukuje rymujące się słowa. Następnie stara się opanować wiersz na pamięć: powtarzając kilkakrotnie za rodzicem, potem dopełnia rozpoczęte przez rodzica wersy.

„W letnim ogródku”

*W letnim ogródku
Wesoło,
Kwiaty rozkwitły
Wokoło.
Śmieje się jabłko
I gruszka,
Czupryną trzęsie
Pietruszka.
Cieszy się śliwka
Renkloda,
Że taka piękna
Pogoda.
Narzeka tylko
Cebula:
– Za ciepła moja
Koszula!
A dynia sapiąc
Z gorąca,
Wystawia buzię
Do słońca.*

2. „Kiść winogron” – projekt plastyczno-techniczny.

Dziecko ogląda zdjęcia z winnic, kiść winogron (prawdziwą lub na ilustracji), opisuje wygląd, kształt i kolor owoców. Rodzic omawia sposób wykonania pracy i rozdaje potrzebne pomoce. Dziecko wykonuje pracę plastyczną, robiąc stemple na kartce za pomocą pokrojonej na kilku centymetrowe kawałki marchewki. Używają fioletowej farby. Kiść ozdabia gotowymi zielonymi listkami (naturalnymi lub papierowymi) oraz gałązkami i pędami, które wykonuje, mocno skręcając paski zielonej krepiny/ bibuły, lub wycinając z zielonej kartki lub po prostu je rysując zieloną kredką. Winogrona można wycieniować za pomocą pędzelka, używając nieco jaśniejszej farby (z połączenia fioletowej i białej).

Środa

Temat: Piramida zdrowia.

1. Wysłuchanie piosenki „Alfabet warzywno- owocowy”

<https://www.youtube.com/watch?v=5IQBOBvgjrg>

Nauka piosenki fragmentami na pamięć. Wspólne, wesołe śpiewanie.

2. „Piramida zdrowia” – zabawa językowa, prezentacja zasad budowy piramidy żywieniowej.

Rodzic prosi dziecko o wyjaśnienie znaczenia terminu „piramida żywieniowa”. Dziecko odpowiada zgodnie z własną wiedzą, po czym rodzic prezentuje przykładową piramidę, tłumacząc jej konstrukcję. Wyjaśnia również, skąd się wzięła nazwa „piramida żywieniowa”, pokazując na ilustracjach piramidy w Egipcie, omawia ich kształt. Zwraca uwagę na ilość miejsca, jakie zajmują w piramidzie poszczególne produkty, podkreśla rolę warzyw i owoców

w diecie, podkreśla także znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia.

3. „Moja piramida zdrowia” – dziecko tworzy piramidę według własnego pomysłu.

Czwartek

Dzień wolny od zajęć

Piątek

Temat: Matematyka z ogródka.

1. „Poruszenie na łące”-zabawa matematyczna

Rodzicu przygotuj dowolne liczmany(np. klocki, kredki, waciki) , aby dziecko mogło liczyć na konkretach. Następnie wymyśl i podaj dziecku polecenia do rozwiązania np.

– *Na łące było 7 kwiatów, przyszła Ania, zebrała do bukietu 4. Ile kwiatów zostało?*

– *Na łące było 6 biedronek, przyleciały jeszcze 2
Ile jest ich teraz?*

Możecie się zamienić rolami i dziecko wymyśli zadanie dla was.

2.Zabawa matematyczna „Banknoty i monety to są pieniądze”. Dziecko wraz z rodzicem przygląda się banknotom oraz monetom - próbuje określić ich nominały.

3.Zabawa tematyczna „W sklepie” - propozycja zabawy na wolny czas - z użyciem banknotów i monet.

4.Praca plastyczna: „Owad z mojego ogródka”- wg. pomysłu dziecka z użyciem dowolnych materiałów plastycznych dostępnych w domu.

Rodzicu przypomnij dziecku jakie owady spotykacie podczas zabaw na świeżym powietrzu).

Lata sobie koło nosa. (osa)

Lata sobie koło ucha. (mucha)

Lata sobie wokół czoła. (pszczoła)

Wypowiada śmieszne słówka. (mrówka)

Cały dzień się tylko błąka. (biedronka)

Nikt go nigdy nie dogoni. (pasikonik)

Ciągle stuk: puk, puk, puk. (żuk)

Czasem barwny, czasem złoty, to nad łąką fruwa... (motyl)

Milej zabawy!