

Data: 08.06.2020 – 12.06.2020

Poniedziałek 08.06.2020r.

Temat kompleksowy : **Sport to zdrowie**

Witamy Dzieci i Rodziców. Proponujemy kilka fajnych zabaw na cały tydzień.

1. Podczas codziennych czynności higienicznych – nadzorowanie etapów mycia rąk – podciągnięcie rękawów, odkręcenie wody, zmoczenie rąk, namydlenie i mycie, spltukanie, zakręcenie kranu, wytarcie rąk.

2. Codzienne mycie zębów-samodzielne wyciskanie pasty

3. Zachęcamy do używania zwrotów grzecznościowych; proszę, dziękuję, poproszę, przepraszam, każdego dnia.

Zachęcamy Nasze Kochane Dzieci do podjęcia wyzwania- codzienne ćwiczenia gimnastyczne sprawią, że będziecie sprawne, zdrowe i w doskonałym nastroju. Oto propozycja- ćwicz codziennie!

Zaczynamy w poniedziałek **START!!!**



muzeum przedszkola

<https://www.youtube.com/watch?list=PL5ogP-TatflmE8xK5rTPUOo3Y0rheti2m&v=Ou3mbAKU69I>

Wtorek 09.06.2020r.

1. Propozycja kilku zabaw ruchowych.

<https://view.genial.ly/5edcfac6c4c47d0d72cdd1c0/interactive-image-interactive-image>

2. Aktywność ruchowa

„Sprawnie ćwiczymy”

- Podskoki obunóż jak małe piłeczki. Tempo: wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko

- W klęku podparty wykonujemy na przemian „koci grzbiet”, następnie „plecy zapadnięte (wklęsłe)”. (około 8 powtórzeń)

- Zabawa w pchanie tacek. Trzymamy za kostki nasze dziecko, a ono próbuje chodzić na rękach do przodu, do tyłu, zmieniać kierunek. (+/- do przejścia 15 metrów)

- Marsz na czworaka w podporze przodem. (+/- do przejścia 20 metrów w różnych kierunkach)

- Ćwiczenie uspokajające Marsz w wolnym tempie (możemy podać tempo na instrumencie: bębenku, tamburynie, cymbałkach, garnku, łyżkach, marakasach itd.).

3. Kochane Przedszkolaki dzisiaj proponuję Wam zrobienie prostego instrumentu muzycznego-grzechotki, którą można zrobić z opakowania np. po jogurcie, zapraszam do pracy!!!

https://www.youtube.com/watch?v=j_f4TJcsXHo&feature=emb_logo

Przedszkolaki dzisiaj tańczymy z boćkiem i żabką rock and rolla:)

Ruszamy bioderkami!!!

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=DwwpCoM0sHg&feature=emb_logo

Środa 10.06.2020r.

1. Podczas codziennych czynności higienicznych – nadzorowanie etapów mycia rąk – podciągnięcie rękawów, odkręcenie wody, zmoczenie rąk, namydlenie i mycie, sputkanie, zakręcenie kranu, wytarcie rąk.

2. Przestrzegamy używania zwrotów grzecznościowych; proszę, dziękuję, poproszę, przepraszam.

Ustalenie dyżurów w rodzinie: angażujemy dziecko każdego dnia, codziennie inna czynność np. układanie sztućców, odnoszenie naczyń po posiłkach itp.

3. Zabawa w wesołe koniki. Zachęcamy do zabawy

https://www.youtube.com/watch?v=r8qvgiG0GXA&feature=emb_logo

4. Maszynista bardzo dobrze znana zabawa.

<https://www.youtube.com/watch?v=i76ClBnx2lk>

5. Aktywność plastyczno- techniczna

Przygotuj:

blok rysunkowy,

blok z kolorowymi kartkami,

kredki,

mazaki,

farby,

pędzelek,

klej.

https://docs.google.com/document/d/1uyG8pps8_71XeCgDtLe66ug_VNeZeqGtSAqIDquXveo/edit

Piątek 12.06.2020r.

1. Podczas codziennych czynności higienicznych – nadzorowanie etapów mycia rąk – podciągnięcie rękawów, odkręcenie wody, zmoczenie rąk, namydlenie i mycie, sputkanie, zakręcenie kranu, wytarcie rąk.

2. Rozwijanie poczucia własnej wartości cd. określanie swoich emocji oraz emocji najbliższych członków rodziny.

3. Przestrzegamy używania zwrotów grzecznościowych; proszę, dziękuję, poproszę, przepraszam.

Pełnienie dyżuru – nakrywanie do stołu: układanie sztućców, ustawianie talerzy.

4. Zapraszamy do nauki prostej rymowanki, słuchamy I jednocześnie pokazujemy jej treść. Gotowi? Zaczynamy!

Tu paluszek, tu paluszek,
Tu pośrodku jest mój brzuszek
Tutaj rączka, a tu druga,
Tutaj oczko do mnie mruga,
Tu jest buzia, tu ząbeczki,
Tu wpadają cukiereczki,
Tu jest nóżka i tu nóżka,
Zatańcz w kółko jak kaczuszka.

5. Teraz wysłuchajcie nagrania, pokazujcie to co usłyszycie.

https://www.youtube.com/watch?v=qhvS9qq8_g8

Rączki robią klap, klap, klap.
Nóżki robią tup, tup, tup.
Tutaj swoją głowę mama na brzuchu bam bam bam
Buzia robi am, am, am,
uszy słyszą tu i tam oczka patrz tu i tam,
tutaj swoją brodę mami na nosie sobie gram.

6. Aktywność ruchowa. Zachęcam Was do wykonania kilku ćwiczeń gimnastycznych. Do ich wykonania będzie Wam potrzebna stara gazeta. Zachęćcie też do ich wykonywania swoich bliskich. Dobrej zabawy!-

- „Zabierz gazetę” Ćwiczący poruszają się po pokoju w dowolny sposób, między rozłożonymi gazetami. Na polecenie prowadzącej zatrzymują się i każdy podnosi gazetę
- „Burza”. Ćwiczący biegają z wymijaniem i potrząsaniem gazetami trzymanymi oburącz w górze. Na hasło „burza” ćwiczący zatrzymują się i przyjmując dowolną pozycję – chronią się przed zamknięciem wykorzystując gazetę.
- „Gazeta na wietrze” Ćwiczący stoją w rozkroku, trzymają oburącz złożoną gazetę – w skłonie w przód wymachują gazetą w tył i w przód. Po kilku ruchach wyprost i potrząsanie gazetą w górze.
- „Zbieramy ziarenka”. Klęk podparty, dłonie na gazecie, skierowane palcami do wewnątrz – przy zgiętych w łokciach rękach opad tułowia w przód, dotknięcie gazety brodą i powrót do pozycji wyjściowej.