Czwartek 07.05.2020

1.  Ćwiczenia poranne (można wykonywać codziennie, ten sam zestaw przez tydzień)

,, *Worki do młyna’’* – ćwiczenia dużych grup mięśniowych

 Dziecko naśladuje zarzucanie worka na plecy, dźwiganie go; zatrzymuje się i naśladuje ścieranie potu z czoła.

,, *Zające na łące*’’ - ćwiczenia z elementem podskoku

 Dziecko naśladując sposób poruszania się zająca (wykonując skoki podparte) porusza się po pokoju, wymawiając jednocześnie słowa: kic, kic

*,,Jajko’’* - ćwiczenia z elementem turlania się

Dziecko kładzie się na jednej części dywanu i ostrożnie turla się na drugi koniec, po czym powoli podnosi się.

*,,Wiatraki’’*- ćwiczenia uspokajające

 Dziecko staje na dywanie i rozkłada szeroko ręce, wiruje i wolno opada na podłogę. Siada w siadzie skrzyżnym. Spokojnie i miarowo wykonuje głęboki wdech i dłuższy, powolny wydech.

2. „Dom”- rozmowa inspirowana wierszem:  I.Salach „Dom”

 Wiele wiosek, wiele miast

 Rozrzuconych w Polsce jest.

 Takich małych, takich wielkich

 Bardzo pięknych miejsc

 Czy mieszkanie masz w Warszawie,

 Czy też domem Twoim wioska

Wszyscy dobrze o tym wiedzą,

 Że to właśnie nasza Polska.

 Każde dziecko bardzo kocha

 Zamieszkania swego miejsce:

 Domy, sklepy, parki, szkoły

 I ulice-te najmniejsze.

 Marze, aby kraj swój poznać

Od Bałtyku aż do Tatr

A gdy zwiedzę Polskę całą

To do domu wrócę.

  Odpowiedz na pytania:

- gdzie najchętniej wracamy, gdy skończymy zwiedzać swój kraj?

- przypomnij, jak nazywa się nasze miasto, pokaż dziecku zdjęcia przedstawiające herb Częstochowy ( zdjęcie)

poproś dziecko aby podzieliło na sylaby nazwę miejscowości, w której mieszka

 - utrwal z dzieckiem jego nazwisko i adres zamieszkania. Porozmawiaj na temat zagrożenia podawania adresu obcym osobom.

-  zabawę słownikową „*Dokończ po mnie*”- dziecko kończy zdanie rozpoczęte przez rodzica:

 Miejscowość, w której mieszkam to.....

 Mieszkam w.......przy ulicy.......

 Lubię swoją miejscowość, bo.....

Moje przedszkole znajduje się w .......przy ulicy......

3. Obejrzyj film o naszym mieście Częstochowie.

<https://www.youtube.com/watch?v=FOc6mCZn-6I>

4. „Matematyka w ruchu”- trochę się poruszamy, zachęcamy do zabaw ruchowych z wykorzystaniem: sznurka, wełny , skakanki – co jest dostępne w domu. Wszystkie ćwiczenia wykonujemy po kilka razy.

Przygotujcie dwa może trzy krzesła w zależności od długości sznurka. Przywiążcie sznurek na przemiennie do nóg krzeseł tak żeby powstał tor przeszkód. Pokonajcie wyznaczoną trasę górą, a potem dołem.

Wyznacz dla dziecka na dywanie /podłodze strat i metę. Poproś by przeniosło sznurek za pomocą stóp na wyznaczoną odległość. Przenosimy sznurek raz prawą, raz lewą nogą. Jeśli sznurek jest długi, nie można go w całości podnieść, ciągnij go po podłodze- przytrzymując palcami stopy.

Dziecko siada na podłodze z wyprostowanymi nogami, sznurek kładziemy przed nim, dziecko palcami stóp łapie sznurek i podnosi do góry.

Połóżcie sznurek na podłodze, przeskakujcie z jednej strony na drugą – z prawej na lewą/ z lewej na prawą, obunóż. Przejdzie po sznurku, licząc kroki.

Ułóżcie ze sznurka koło. Poproś dziecko-  Wskocz do środka koła , wyskocz na zewnątrz.

Odpocznijcie przy spokojnej muzyce. Pomyślcie , może macie pomysł na inne zabawy ze sznurkiem. Pamiętaj po skończonej zabawie odłóż sznurek na miejsce może jeszcze się przydać.

5. A teraz obejrzyjcie występy waszych rówieśników

# Tańce Częstochowskie w wykonaniu Zespołu Folklorystycznego "Wrzosowianie".

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

Jeśli jeszcze macie ochotę, to kolejne występy tym razem Zespół Pieśni i Tańca Częstochowa

<https://www.youtube.com/watch?v=50xT_d_wj0M>