







Propozycje zadań i zabaw od
Pani Ani i Pani Anety
Temat tygodnia: „Uroki lata”




AKTYWNOŚĆ DZIECKA	Dzień tygodnia 15.06.20r. (poniedziałek)
 <p>BĄDŹ AKTYWNY</p>	<p style="text-align: center;">Zestaw ćwiczeń: <i>Zaprosz do wspólnych ćwiczeń członka Rodziny</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rytmiczny marsz z wysoko unoszonymi kolanami • Ćwiczenia wieloznaczne „Pranie” - mały rozkrok, pranie na tarce – skłony w dół z przysiadami sięganiem rękami do podłogi; „płukanie bielizny” – zamachy rękami w prawo i w lewo, „wyciąganie z wody” – wysokie wspięcie na palcach z wyrzuceniem ramion w górę, „wieszanie” – podskoki obunóż z wyrzutem ramion w górę Powtórzyc x 3. • Ćwiczenia rzutu „Kto potrafi?” - rzucamy do miski lub wiaderka woreczkami lub małą piłką lub maskotką rzutem dolnym. <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia dużych grup mięśniowych; <ul style="list-style-type: none"> - w siadzie skrzyżnym z woreczkiem na głowie zrzucają woreczek głową w przód, w tył, w lewo, <ul style="list-style-type: none"> - w prawo. - leżenie przodem, czoło na woreczku. Dz. unoszą woreczek jak najwyżej oburącz powtarzając całość 3 – 4 razy (broda przyciągnięta do szyi, wzrok skierowany na podłogę). - leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach, stopy skierowane częścią podeszwową do sufitu, a na nich woreczek. Prostowanie i zginanie nóg tak, aby woreczek nie spadł. • Ćwiczenia równoważne; marsz z woreczkiem na stopie, potem zmiana nogi. • Zabawa bieżna „Koniki”; dzieci kładą woreczki na podłodze. Bieg swobodny koników między woreczkami ze zmianą tempa i rytmu na hasło: kłusem, stępa, cicho po piasku. Na dźwięk „prrr” dzieci zatrzymują się, wracają do stajni, grzebią nogą (podnoszą palcami nóg woreczki – ćwiczenia korekcyjne płaskich stóp). <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia mięśni tułowia – „ukłon kapeluszem”. Marsz z woreczkiem. Siad skrzyżny przy ścianie – woreczki na głowie – to kapelusz. Dziecko wykonuje ukłon – zdejmuje woreczek prawą ręką i sięganiem daleko w prawo, skłaniając w tym kierunku głowę i tułów, po czym kładzie woreczek ponownie na głowie i powtarza ćwiczenie w

	<p style="text-align: center;">lewo.</p> <p style="text-align: center;">Ćwiczenie uspokajające</p> <p style="text-align: center;">Siad skulny, głowa zbliżona do kolan – wydech, siad prosty, ramionawzniesione w górę – wydech. Powtórzyć x 3</p> <p style="text-align: center;">Po ćwiczeniach napij się wody! ☺</p>
 <p style="text-align: center;">POSŁUCHAJ I OPOWIEDŹ</p>	<p style="text-align: center;">„Przyszło lato, co ty na to?”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozmowa z dzieckiem :kiedy zaczyna się lato? <p style="text-align: center;">Przypomnienie cyklu pór roku: <i>wiosna , lato, jesień , zima</i> (ilustracje pór roku pod tabelkami)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zabawa „<i>Prawda czy fałsz?</i>” Mówimy dzieciom zdania: Jeśli to prawda dziecko klaszcze w dłonie. Jeśli to fałsz dziecko tupie nogami. <ul style="list-style-type: none"> - <i>Wiosną jeźdzamy na sankach.</i> - <i>Bociany odlatują do ciepłych krajów i nie przebywają zimą w Polsce.</i> - <i>Jesienią można kąpać się w morzu.</i> - <i>Zimą zamarza woda w jeziorze.</i> - <i>Zimą rosną na drzewach jabłka.</i> - <i>Jesienią zbieramy kasztany i żołądzie,</i> <p style="text-align: center;">Dzieci 5- letnie Karty pracy - ćwiczenia w KP4 (ćw. 1, s. 47)</p> <p style="text-align: center;">Dzieci 4 – letnie Wykonanie wybranych zadań w kartach pracy zgodnie z omawianą tematyką: „<i>Co w trawie piszczy</i>” oraz „<i>Bezpieczne wakacje</i>”</p>
 <p style="text-align: center;">RELAKSUJ SIĘ</p>	<p style="text-align: center;">IDZIE PANI, WIETRZYK WIEJE</p> <p style="text-align: center;"><i>Masażyk</i></p> <p><u>Idzie pani: tup, tup, tup</u> - Dziecko zwrócone do rodziców plecami. Na przemian , z wycuciem stukamy w jego plecy opuszkami palców wskazujących</p> <p><u>Dziadek laską: stuk, stuk, stuk,</u> - Delikatnie stukamy palcem wskazującym</p> <p><u>Skacze dziecko: hop, hop, hop</u> - Naśladujemy dłonią skoki, na przemian opierając ją na przegubie i na palcach;</p> <p><u>Żaba robi długi skok.</u> -Z wycuciem klepiemy dwie odległe części ciała np. stopy i głowę</p> <p><u>Wieje wietrzyk: fiu, fiu, fiu</u> -Dmuchamy w jedno i w drugie ucho dziecka,</p> <p><u>Kropi deszczyk: puk, puk, puk,</u> - Delikatnie stukamy w plecy wszystkimi palcami</p> <p><u>Deszcz ze śniegiem:</u> - Klepiemy po plecach dłońmi złożonymi w „miseczki” <u>chlup, chlup, chlup,</u></p>



	<p><u>A grad w szyby: łup, łup, łup.</u> -Lekko stukamy dłońmi złożonymi w pięści, <u>Świeci słońko,</u> -Gładzimy plecy wewnętrzną stroną dłoni ruchem kolistym. <u>wieje wietrzyk</u> - Dmuchamy we włosy dziecka, <u>pada deszczyk</u> - Z wyczuciem stukamy opuszkami palców w plecy dziecka <u>Czujesz dreszczyk?</u> - Leciutko szczypiemy w kark.</p>
 <p>ŚPIEWAJ I TAŃCZ</p>	<p>Zapoznaj się z piosenką pt. „Lato na dywanie” Postaraj się zapamiętać słowa i melodię☺</p> <p>Skopiuj link poniżej: https://www.youtube.com/watch?v=JY2LxTikWYQ</p>
 <p>BĄDŹ ARTYSTĄ</p>	<p>Wykonaj pracę plastyczną o tematyce letniej wg dostępnych materiałów. <i>Propozycje prac znajdują się pod tabelkami .</i></p>

<p>AKTYWNOŚĆ DZIECKA</p>	<p><i>Dzień tygodnia 16.06.20r. (wtorek)</i></p>
 <p>BĄDŹ AKTYWNY</p>	<p>Zestaw ćwiczeń – zaprosz członka Rodziny ☺</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wesoły marsz z rękoma na biodrach , wysoko unosząc kolana . • Teraz biegajcie na palcach w różnych kierunkach. • Stańcie na przeciw siebie w odległości 2 metrów. Po kolei dajecie sobie hasła : Sufit! – trzeba unieść wysoko ręce w górę i stanąć na palcach . Na hasło Podłoga!- wykonać przysiad podparty. • Leżymy na plecach i jedziemy na rowerze (pod górkę wolno , a górki szybko) <ul style="list-style-type: none"> • Teraz spróbujcie chodzić wspak jak raki • Następnie rytmiczny marsz jak żołnierze jeden za drugim • Na koniec połóżcie się na plecach i odpocznijcie spokojnie oddychając <p>Ćwiczenie uspokajające Leżenie na plecach i spokojne oddychanie – wdech nosem i wydech ustami.</p> <p>Po ćwiczeniach napij się wody! ☺</p>
	<p>„Na łące i w ogrodzie” (ilustracje pod tabelkami)</p> <p>Oglądanie prezentacji multimedialnej https://www.youtube.com/watch?v=ele_iAcpQJg</p>




<p>POŚLUCHAJ I OPOWIEDŹ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zabawa pantomimiczna – Pokaż ruchem i gestem „Jakim jesteś zwierzęciem?” • Zabawa „Odgłosy na łące” - spróbuj rozpoznać odgłosy <p>Dzieci 5-letnie wykonanie ćw. w KP4 (ćw. 1, s. 48–49)</p> <p>Dzieci 4 – letnie wykonanie ćwiczeń zgodnie z omawianą tematyką „Co w trawie piszczy” oraz „Bezpieczne wakacje”</p>
 <p>RELAKSUJ SIĘ</p>	<p>Zapraszamy na relaks Skopiuj link: https://www.youtube.com/watch?v=GC7PycSBILc</p>
 <p>ŚPIEWAJ I TAŃCZ</p>	<p>Utrwalamy piosenkę☺ pt. „Lato na dywanie” Skopiuj link poniżej: https://www.youtube.com/watch?v=JY2LxTikWyQ</p> <p>„Walc kwiatów” – ekspresja ruchowa do utworu muzycznego Piotr Czajkowski z „Dziadka do orzechów” Zatańcz swobodnie z apaszką☺ Skopiuj link: https://www.youtube.com/watch?v=GC7PycSBILc</p>



<p>AKTYWNOŚĆ DZIECKA</p>	<p><i>Dzień tygodnia 17.06.20r. (środa)</i></p>
 <p>BĄDŹ AKTYWNY</p>	<p>Zestaw ćwiczeń: <i>Zaproś kogoś z rodziny do wspólnych ćwiczeń☺</i></p> <p>Marsz po kole z wysoko unoszonymi kolanami „Gniazda ptaków”- Dziecko biega , na hasło wbiega do oznaczonego „gniazda”</p> <p>Ćwiczenia wyprostne: dziecko siada skrzyżnie – jest teraz trawą. Zwiesza luźno w przód głowę krople rosy ściekają z listków, prostuje się, rozkłada w bok ramiona – wiatr strząsa rosę z trawy, trawa prostuje się i rośnie.</p> <p>Ćwiczenia mięśni grzbietu – dziecko kładzie się przodem na podłodze –odpoczywa - opiera głowy na przedramieniu. Co pewien czas unosi głowę do góry – robiąc daszek nad oczyma z własnych dłoni i patrzą w niebo./powtórzyć kilka razy.</p> <p>Ćwiczenia mięśni stóp; siad prosty, nogi przed siebie w rozkroku. Na podłodze kładzie woreczek, na sygnał podnosi go do góry palcami stóp. Powtórzyć kilka razy.</p>

	<p style="text-align: center;">Ćwiczenia uspokajające dziecko w siadzie podpartym – rzuty woreczkiem palcami lewej i prawej stopy w przód oraz dojsście do woreczka we wspięciu na palcach. Powtórzyć kilka razy.</p>
 <p style="text-align: center;">POSŁUCHAJ I OPOWIEDŹ</p>	<p style="text-align: center;">”Letnia pogoda” „<i>Jaką mamy pogodę latem?</i>” – pogadanka z dzieckiem, opisywanie warunków pogodowych „<i>Jak zachować się podczas burzy?</i>”</p> <p style="text-align: center;">Słuchanie odgłosów burzy</p> <p style="text-align: center;">Skopiuj link poniżej: https://www.youtube.com/watch?v=n-SPKV8Qaek</p> <p>Pogadanka na temat konieczności przestrzegania zasad bezpieczeństwa podczas burzy, czego nie wolno robić...</p> <p>„<i>Kiedy powstaje tęcza?</i>” – rozmowa ,wymienianie kolorów tęczy.</p> <p style="text-align: center;">Skopiuj link poniżej: https://www.youtube.com/watch?v=X5OTGXAk7yU&vl=pl</p> <p style="text-align: center;">Dzieci 5 – letnie: Wykonanie ćwiczenia w KP4 (ćw. 1, s. 50) – utrwalenie wiedzy na temat zjawisk typowych dla lata</p> <p style="text-align: center;">Dzieci 4 – letnie: Wykonanie wybranych zadań w kartach pracy zgodnie z omawianą tematyką: „<i>Co w trawie piszczy</i>” oraz „<i>Bezpieczne wakacje</i>”</p>
 <p style="text-align: center;">RELAKSUJ SIĘ</p>	<p style="text-align: center;"><i>Zapraszamy na masażyk wraz z innym domownikiem</i></p> <p style="text-align: center;">LIST DO BABCI (oprac. M. Bogdanowicz) <i>[Dziecko siedzi zwrócone do nas plecami, masujemy jego plecy- „wygładzamy papier listowy”]</i></p> <p style="text-align: center;">Kochana babciu. <i>[Piszemy palcem na plecach dziecka]</i> KROPKA. <i>[z wyczuciem naciskamy plecy w jednym miejscu]</i> Piszę Ci, że <i>[kontynuujemy pisanie]</i> mamy w domu kotka.</p> <p style="text-align: center;">KROPKA. <i>[znów stawiamy kropkę]</i> Kotek chodzi, <i>[kroczymy palcami]</i> kotek skacze, <i>[„skaczemy”, opierając dłoń na przemian na przegubie i palcach]</i></p> <p style="text-align: center;">kotek drapie, <i>[delikatnie drapiemy dziecko po plecach]</i> kotek chrapie. <i>[opieramy na nich głowę i udajemy chrapanie]</i> Składamy list <i>[krzyżujemy ręce dziecka]</i></p>

	<p>Naklejamy znaczek [dotykamy jego czoła wewnętrzną stroną dłoni] I zanosimy na pocztę [bierzemy dziecko na ręce i spacerujemy z nim]</p>
 <p>ŚPIEWAJ I TAŃCZ</p>	<p>Zapoznaj się z piosenką pt. „Tęcza czaczacza...” Postaraj się zapamiętać słowa i melodię ☺</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=LmBK0xFkhH4</p>
 <p>BĄDŹ ARTYSTĄ</p>	<p>Wykonaj z dostępnych materiałów pracę plastyczną pt „Tęcza”</p> <p><i>Propozycje zamieszczone pod tabelkami</i></p>

<p>AKTYWNOŚĆ DZIECKA</p>	<p>Dzień tygodnia 18.06.20r. (czwartek)</p>
 <p>BĄDŹ AKTYWNY</p>	<p>Marsz z rękoma na biodrach po pokoju(dwa okrążenia) podskoki z nogi na nogę (dwa okrążenia)</p> <p>Zabawa „Sowy” Wykorzystaj sznurek lub skakankę, by utworzyły dziuplę dla sowy. Na hasło „Sowy z dziupli”dziecko naśladuje lot sowy po przestrzeni , a na hasło „Do dziupli” przyfruwa do dziupli.</p> <p>Leżymy na plecach :</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonujemy roweryk przodu i do tyłu - odpoczynek leżąc policz od 1 do 8 - wykonujemy nożyce - odpoczynek leżąc policz od 1 do 8 <p>Wstajemy - wykonujemy „Pajacyki”</p> <p>Chód krasnoludków - kucając przemieszczamy się robiąc jedno okrążenie po przestrzeni</p> <p>Chód wielkoludów - maszerujemy na palcach z rękoma wyprostowanymi wzniesionymi do sufitu .</p> <p>Leżenie na plecach i spokojne oddychanie Po ćwiczeniach napij się wody! ☺</p>
 <p>POSŁUCHAJ I OPOWIEDŹ</p>	<p>„Dary letniej natury” Zabawa „Co rośnie latem?”-</p> <p>Rodzic wymienia np. żołądzie, gruszki, kasztany, poziomki, kwiaty.... a dziecko odpowiada tak / nie</p> <p>„Czego potrzebują rośliny?” – przypomnienie warunków niezbędnych do wzrostu rośliny: <i>ziemia, woda, słońce</i></p> <p>Oglądanie zdjęć przedstawiających kwiaty, poznawanie nazw</p>

	<p>kwiatów letnich (ilustracje pod tabelkami)</p> <p>Dzieci 5-letnie Wykonanie ćwiczenia w KP4 (ćw. 2, s. 51)</p> <p>Dzieci 4-letnie Wykonanie zadania w kartach pracy o realizowanej tematyce</p>
 <p>RELAKSUJ SIĘ</p>	<p>Znajdź wygodne miejsce i odpocznij słuchając muzyki Skopiuj link poniżej: https://www.youtube.com/watch?v=awlwB3-r9eU</p>
 <p>ŚPIEWAJ I TAŃCZ</p>	<p>Utrwalamy piosenkę pt. „Lato na dywanie” Skopiuj link poniżej: https://www.youtube.com/watch?v=JY2LxTikWyQ Zatańcz swobodnie z apaszka Skopiuj link: https://www.youtube.com/watch?v=GC7PycSBILc</p>
 <p>BĄDŹ ARTYSTĄ</p>	<p>Wykonaj kwiatka z dostępnych materiałów <i>Propozycje prac pod tabelkami</i></p>

AKTYWNOŚĆ DZIECKA	Dzień tygodnia 19.06.20r. (piątek)
 <p>BĄDŹ AKTYWNY</p>	<p>Zestaw ćwiczeń</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pomaszeruj wesoło unosząc wysoko kolana, ręce na biodrach. 2. Teraz stań prosto, zrób duże wymachy rąk zataczając koła do przodu 10x/ a teraz to samo ale wymachy do tyłu 10x 3. Stan prosto w niewielkim rozkroku i kręcimy biodrami, ręce trzymamy na biodrach / 10 x w prawą stronę/ 10 x w lewą 4. Spróbuj teraz wykonać żabie skoki 5. Połóż się wygodnie na plecach i zrelaksuj się, poszukaj miejsca bicia swego serca i wsłuchaj się jak ono uspokaja się, wstań jeśli bije spokojnie.
 <p>POSŁUCHAJ I OPOWIEDŹ</p>	<p>„Co fajnego jest w lecie?” (zabawy letnie -ilustracje pod tabelkami)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozmowa z dzieckiem na temat „Co fajnego jest w lecie?” • Zabawa pantomimiczna „Co robię w lecie?” – dziecko pokazuje ruchem, gestem zabawy letnie, a rodzic odgaduje (przykładowe zabawy: jazda na rowerze jazda na rolkach, gra w piłkę, pływanie, zabawy w piaskownicy....

	<p>Dzieci 5 – letnie: Wykonanie ćwiczenia w KP4 (ćw. 1, s. 52) – rysowanie w odpowiedniej liczbie</p> <p>Dzieci 4 – letnie: Wykonanie zadania w kartach pracy z realizowanej tematyki lub zaległy</p>
 <p>RELAKSUJ SIĘ</p>	<p>Zapraszamy na wspólny relaks dziecka z Rodzicem <i>Masażyk „Zwierzęta z wiejskiego podwórka”</i></p> <p>Na podwórku wielki gwar (dłonie na płasko masują plecy), piesek szczeka: hau, hau, hau (dłonie na płasko uderzają delikatnie plecy), kurka dziobie: dziób, dziób, dziób (pojedynczo paluszki pukają w plecy), owca biegnie: tup, tup, tup (dwa paluszki udają że biegną po plecach). baran rogi ostrzy swe (kanty dłoni pocierają plecy), świnka w błocie tapla się (dłonie na płasko masują plecy), konik biegnie: ram, tam, tam (dłonie zwinięte w pięstki uderzają w plecy), kotek miauczy: miauu, miauu, miauu (łaskotanie za uchem).</p>
 <p>ŚPIEWAJ I TAŃCZ</p>	<p>Zapoznaj się ze słowami i melodią piosenki pt. „Lody poziomkowe” Skopiuj link poniżej: https://www.youtube.com/watch?v=w8mPTZXGbe8</p>
 <p>BĄDŹ ARTYSTĄ</p>	<p>Wykonaj pracę plastyczną rysując kredkami na temat</p> <p>„Najfajniejsze w lecie jest...”</p>

„Cztery pory roku” - nazwij pory roku i dopasuj ubrania





„Na łące” – opisz jakie widzisz kolory



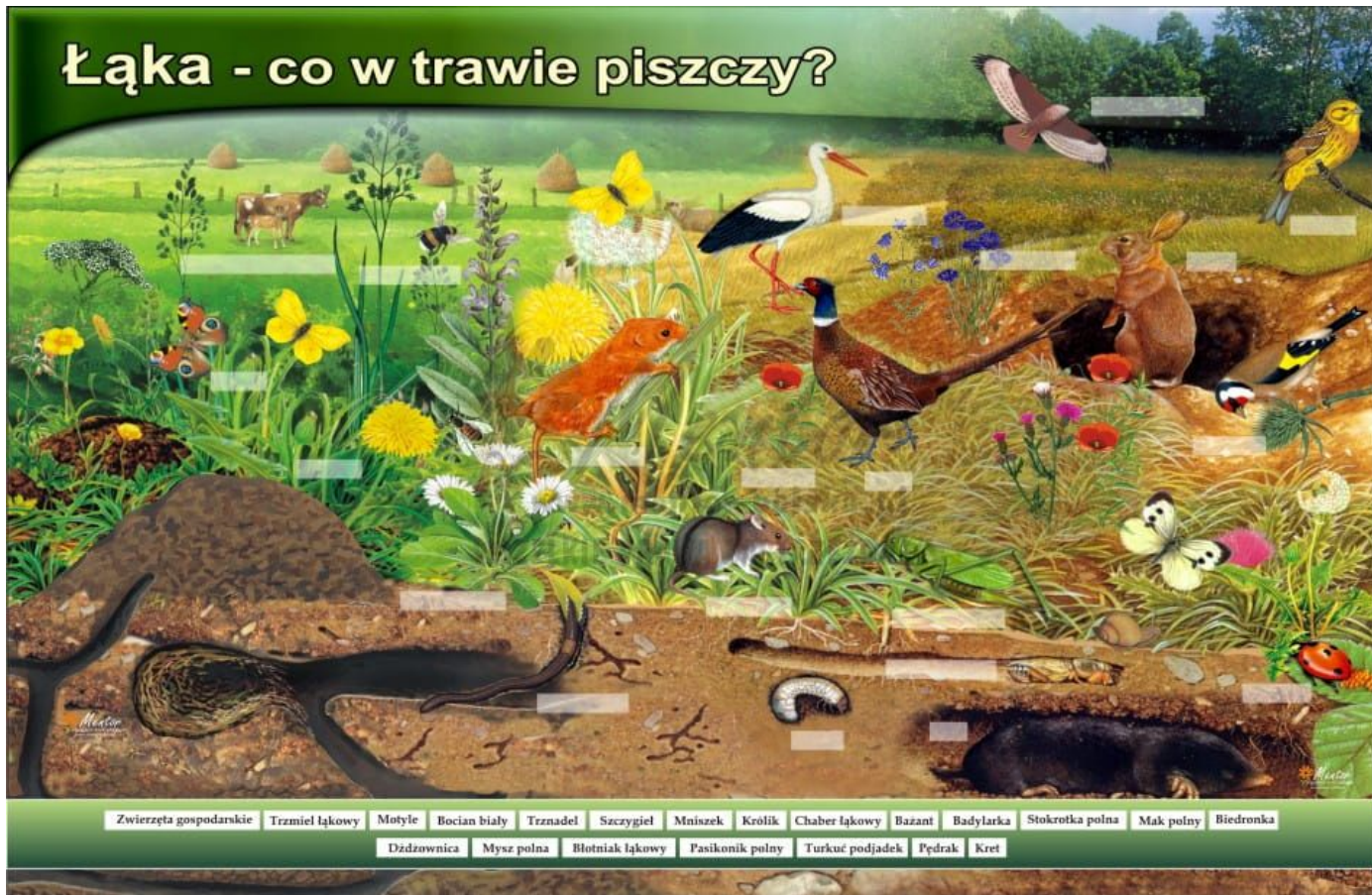
Karta pracy – połącz owada z odpowiednim kwiatem prowadząc linię po śladzie



„W ogrodzie” – czym różni się ogród od łąki?



„Zwierzęta i owady żyjące na łące i w ogrodzie”



„Kwiaty letnie”



Pięknie

LILIE



NASTURCJE



FLOKSY



PIWONIE



MALWY



MAKI



NAGETKI



LUBIN



„Co możemy robić latem?”



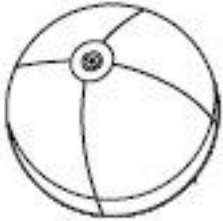

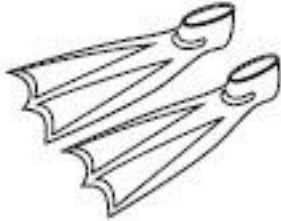












Karty pracy

**POD KAŻDYM OBRAZKIEM NARYSUJ TYLE KROPEK,
ILE SYLAB SŁYSZYSZ W JEGO NAZWIE,**

Propozycje prac plastycznych







LATO – KOLOROWANKI



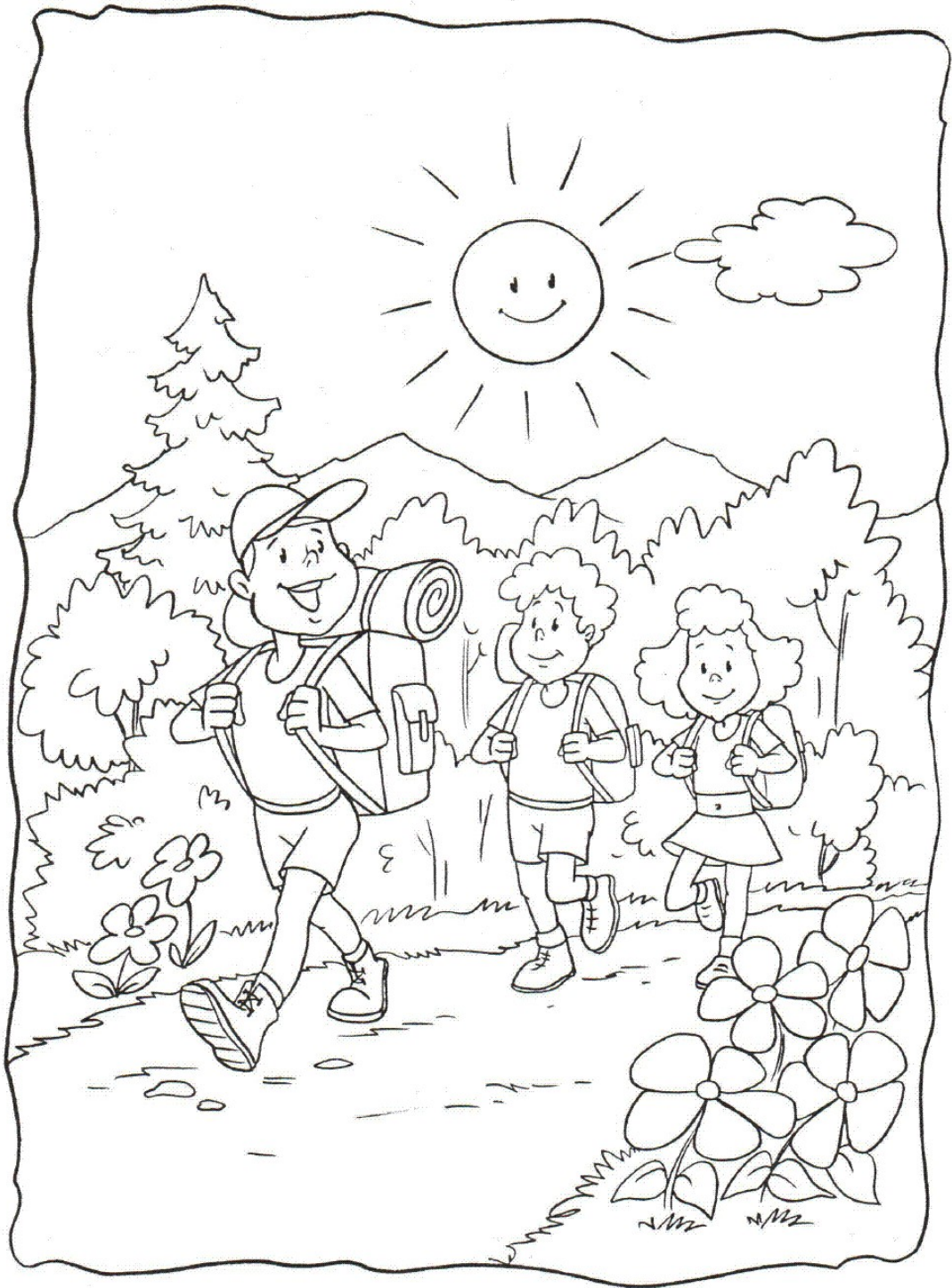
Malowanka pochodzi z serwisu www.miastodzieci.pl





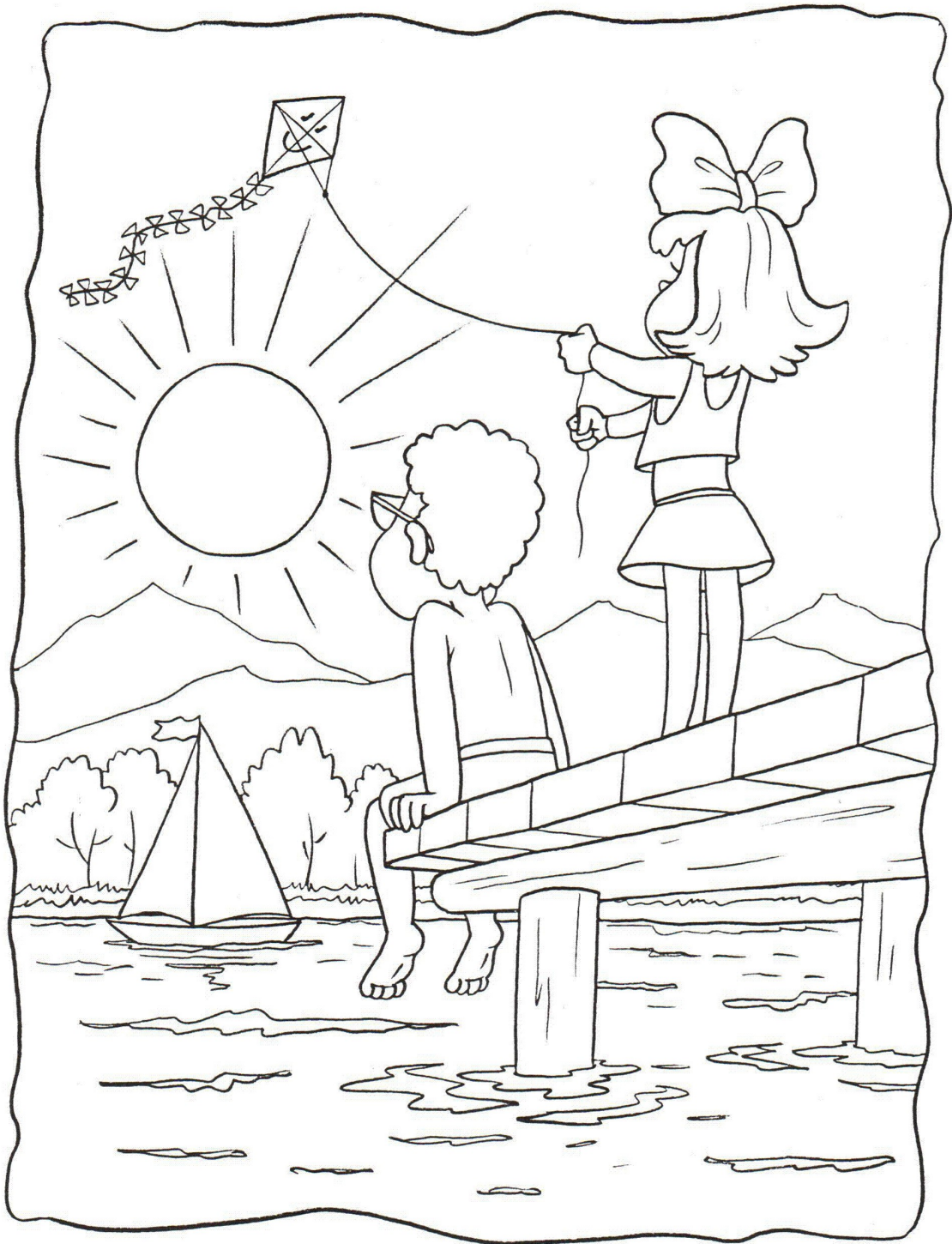
Malowanka pochodzi z serwisu www.miastodzieci.pl





Malowanka pochodzi z serwisu www.miastodziecei.pl





Malowanka pochodzi z serwisu www.miastodziecei.pl

