








Propozycje zadań i zabaw od Pani Anety  
i Pani Ani

Temat tygodnia: „Wakacje tuż, tuż”





AKTYWNOŚĆ DZIECKA	Dzień tygodnia 22.06.20r. (poniedziałek)
 <p>BĄDŹ AKTYWNY</p>	<p style="text-align: center;"><b>Zestaw ćwiczeń</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● „Ptaki do gniazd”. Na podłodze leżą porozkładane chusty. Dzieci na sygnał rozbiegają się po przestrzeni i na kolejny sygnał wskakują na chustę</li> <li>● „Krasnale i wielkoludy” – dzieci naśladowują chód krasnali (ręce na kolanach) oraz wielkoludów (ręce w górze).</li> <li>● „Rzuć i chwyć” – dzieci stoją w rozsypcie, woreczek lub piłkę małą trzymają w dłoniach. Na dany sygnał podrzucają go do góry i próbują go złapać. Powtórzyć 4x.</li> <li>● Ćwiczenia mięśni grzbietu – przetoczenie się z leżenia tyłem do leżenia przodem.</li> <li>● Leżenie przodem, broda oparta na dłoniach, w dłoniach chusta. Niewielki wznos tułowia z powolnym prostowaniem ramion i wyciąganiem się w górę. Powtórzyć 3x.</li> <li>● Ćwiczenia mięśni brzucha – leżenie tyłem, ramiona w bok, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte na podłożu – próba uchwycenia palcami stóp leżących na podłodze chusty, uniesienie w górę i opuszczenie jej na brzuch. Wykonanie 2 – 3 oddechów przeponą, podanie chusty rękoma do stóp. Ćwiczenie to wykonywać przemiennie: prawą, lewą stopą oraz obunóż. Powtórzyć 2 x.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Ćwiczenie uspokajające</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ćwiczenia uspokajające – „Opadające fale”. W pozycji stojącej dzieci chwytają stopą leżącą na podłodze chustę, podrzucają ją do góry i obserwują jej ruch podczas opadania, po czym odtwarzają ten ruch własnym ciałem. Powtórzyć 2x.</li> </ul>
 <p>POSŁUCHAJ I OPowiedź</p>	<p style="text-align: center;"><b>„Czym w podróż?”</b></p> <p>„Czym pojedziemy na wakacje?” – prezentacja obrazkowa różnych środków transportu.</p> <p>Nazwij środki transportu, które widzisz na dwóch pierwszych ilustracjach (ilustracje pod tabelkami)</p> <p>Powiedz, które poruszają się na wodzie, które na lądzie, a które w powietrzu</p> <p>„Wodne, powietrzne i lądowe” – zabawa w klasyfikowanie</p>
 <p>RELAKSUJ SIĘ</p>	<p style="text-align: center;"><b>Posłuchaj w ciszy muzyki relaksacyjnej</b> Skopiuj link poniżej:</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.youtube.com/watch?v=awlwB3-r9eU">https://www.youtube.com/watch?v=awlwB3-r9eU</a></p>


 <p>ŚPIEWAJ I TAŃCZ</p>	<p>Zapoznaj się z piosenką pt. „Przyszło lato” ☺ Skopiuj link poniżej:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ls4y1_s5czI">https://www.youtube.com/watch?v=Ls4y1_s5czI</a></p>
 <p>BĄDŹ ARTYSTĄ</p>	<p>Praca plastyczna pt. „Ruszam na wakacje” według pomysłu dziecka i dostępnych materiałów plastycznych</p>

<p>AKTYWNOŚĆ DZIECKA</p>	<p><i>Dzień tygodnia 23.06.20r. (wtorek)</i></p>
 <p>BĄDŹ AKTYWNY</p>	<p><b>Zestaw ćwiczeń</b> Zaproś do ćwiczeń kogoś z rodziny.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pomaszerujcie wesoło z rękoma na biodrach, wysoko unosząc kolana.</li> <li>● Teraz biegajcie na palcach w różnych kierunkach.</li> <li>● 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 pod party. <ul style="list-style-type: none"> <li>● Leżymy na plecach i jedziemy na rowerze ( pod górkę wolno , a górki szybko)</li> <li>● Teraz spróbujcie chodzić wspak jak raki</li> <li>● Następnie rytmiczny marsz jak żołnierze jeden za drugim</li> </ul> </li> <li>● Na koniec połóżcie się na plecach i odpocznijcie spokojnie oddychając</li> </ul> <p><b>Ćwiczenie uspokajające</b> <i>Maszerowanie przy ulubionej piosence.</i></p>
 <p>POSŁUCHAJ I OPOWIEDŹ</p>	<p><b>„Jak przygotować się do wakacji?”</b></p> <p>Wysłuchanie wiersza <i>pt.. „Jedziemy na wakacje” Cz. Janczarski</i></p> <p><i>Jedziemy na wakacje do lasu, nad wodę. Prosimy ciebie, słonko o piękną pogodę.</i></p> <p><i>Jedziemy na wakacje nad morze, na plażę. Kolorowe muszelki przynieś, falo, w darze.</i></p> <p><i>Jedziemy na wakacje w te góry wysokie. Nie chowajcie się, szczyty, za mgłą, za obłokiem.</i></p>

	<p style="text-align: center;"><i>Jedziemy na wakacje Na Mazury? Może! Wyjrzyj z krzaków, prawdziwku, czekaj na nas w borze!</i></p> <p>„Gdzie pojedę na wakacje?” – swobodne wypowiedzi dzieci Zabawa z mapą Polski „Gdzie pojechać? – w góry, nad morze czy nad jezioro?” Wskazywanie na mapie gór, morza i jezior <b>Dla dzieci 5-letnich</b> • wykonanie ćwic. w KP4 (ćw. 1, s. 53) <b>Dla dzieci 4-letnich</b> • wykonanie zadania w kartach pracy o tej tematyce lub zaległego</p>
 <p>RELAKSUJ SIĘ</p>	<p style="text-align: center;"><b>Zapraszamy na wspólny relaks z Rodzicem</b></p> <p style="text-align: center;"><b>LIST DO BABCI</b> ( oprac. M. Bogdanowicz) <i>[Dziecko siedzi zwrócone do nas plecami, masujemy jego plecy- „wygladzamy papier listowy”]</i> <b>Kochana babciu.</b> <i>[Piszemy palcem na plecach dziecka]</i> <b>KROPKA.</b> <i>[z wycuciem naciskamy plecy w jednym miejscu]</i> <b>Piszę Ci, że</b> <i>[kontynuujemy pisanie]</i> <b>mamy w domu kotka.</b> <b>KROPKA.</b> <i>[znów stawiamy kropkę]</i> <b>Kotek chodzi,</b> <i>[kroczymy palcami]</i> <b>kotek skacze,</b> <i>[„skaczemy”, opierając dłoń na przegubie i palcach]</i> <b>kotek drapie,</b> <i>[delikatnie drapiemy dziecko po plecach]</i> <b>kotek chrapie.</b> <i>[opieramy na nich głowę i udajemy chrapanie]</i> <b>Składamy list</b> <i>[krzyżujemy ręce dziecka]</i> <b>Naklejamy znaczek</b> <i>[dotykamy jego czoła wewnętrzną stroną dłoni]</i> <b>I zanosimy na pocztę</b> <i>[bierzemy dziecko na ręce i spacerujemy z nim]</i></p>
 <p>ŚPIEWAJ I TAŃCZ</p>	<p style="text-align: center;">Utrwalamy piosenkę pt. „Przyszło lato”© Skopiuj link poniżej: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ls4y1_s5czl">https://www.youtube.com/watch?v=Ls4y1_s5czl</a></p>

AKTYWNOŚĆ DZIECKA	Dzień tygodnia 24.06.20r. (środa)
 <p>BĄDŹ AKTYWNY</p>	<p style="text-align: center;"><b>Ćwiczenia przeciw płaskostopiu</b></p> <p><b>1. Leżenie na plecach</b> - nogi ugięte w kolanach, ręce pod głową. Ruch- Dociskanie do podłoża pięt i palców z równoczesnym unoszeniem sklepień stóp, napinaniem pośladków i dociskaniem palców do podłoża / 1 min. /</p> <p><b>2. Leżenie na plecach</b>- nogi ugięte w kolanach , ręce pod głową, stopy oparte o ścianę. Ruch- Kurczenie palców i podciąganie pięt, tzw. "gąsienica" / 1 min. /</p> <p><b>3. Leżenie na plecach</b> – nogi ugięte w kolanach , ręce pod głową, chwyt chusteczki palcami stopy. Ruch- Uniesienie jej w górę /machanie/. / 2 x 10 /</p> <p><b>4. Leżenie na plecach</b> , ręce pod głową , nogi ugięte w kolanach. Ruch- Wtaczanie piłki po ścianie. / 10 x /</p> <p><b>5. Leżenie na brzuchu</b> , czoło oparte na dłoniach, nogi ugięte w kolanach. Ruch- Zbliżanie do siebie i oddalanie podeszw, "klaskanie stopami". / 10 x /</p> <p><b>6. Spokojny chód</b> z wysokim unoszeniem kolan i obciążeniem palców stóp / 2 min. /</p> <p><b>7. Stanie.</b> Ruch- Przesuwanie pięty do przodu z jednoczesnym podkurczaniem palców, tzw. "gąsienica". / 1 min</p>
 <p>POSŁUCHAJ I OPOWIEDŹ</p>	<p style="text-align: center;"><b>„Wakacyjna wyprawa”</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Opowieść ruchowa „W zaczarowanym lesie”</b></p> <p>Rodzic wydaje polecenia, a dziecko wykonuje odpowiednio do jego zaleceń i tak np. mówi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Hokus-pokus, fiki-miki, skaczymy teraz jak pajacyki" - podskoki rytmiczne.</li> <li>• "Aby odpocząć sobie przez malutką chwilę, zamienię was teraz wszystkich w motyle" - dzieci naśladują motyle</li> <li>• "Kto był leciutkim, ciężkim się staje i tańczy słoniowy taniec. Słoń wolno stawia swe ciężkie nogi i nachylony jest do podłogi" - czworakowanie z powolnym unoszeniem nóg do góry, prowadząca wybija rytm na bębenku.</li> <li>• "Teraz znów w pary się dobieramy i jak koniki szybko ruszamy" - dzieci biegają w parach i naśladują koniki.</li> <li>• "Hokus-pokus, czary-mary popatrzcie, jak skacze zajęczek szary" - podskoki z naśladowaniem zajęczków (rusza wąsikami, stawia słupka, nadstawia słuchy).</li> <li>• "A teraz odwiedzą nas wielkie niedźwiedzie, które były wczoraj w ulu na obiedzie" - powolny marsz w rytm bębienka w pozycji pochyłej,</li> </ul>


	<p>trzymając się dłońmi za kosteczki u nóg.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Goniły pszczołki zgłodniałe misie, oj, chyba żądło wsadzą im dzisiaj" - swobodne biegi, poruszanie „skrzydełkami” - zgiętymi rękami i naśladowanie bzykania pszczoły.</li> <li>• "Nad wodą siedziały żabki zielone i patrzyły na to wszystko" - bardzo oburzone dzieci naśladowują skakanie żabek i kumkają.</li> <li>• "Pojawił się również pan bocian nieduży i pogonił żabki prosto do kałuży" - dzieci naśladowują chód bociana z wysoko podniesionymi nogami, stoją na jednej nodze.</li> </ul> <p>- <i>Wymień wszystkie owady i zwierzęta, które spotkałeś w lesie</i>  - <i>Podziel na sylaby nazwy tych owadów i zwierząt, wskaż pierwszą i ostatnią głoskę w tych wyrazach</i></p> <p><b>Dla 5-latków</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykonanie ćwiczenia w KP4 (ćw. 1, s. 54) – opowiadanie historyjki, wyjaśnianie zasad bezpieczeństwa</li> </ul> <p><b>Dla 4-latków</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykonanie zadania o tej tematyce lub zaległe</li> </ul>
 <p>RELAKSUJ SIĘ</p>	<p>Zapraszamy na relaks przy muzyce „Usypianki - kołysanki”  <i>Możesz oglądać i słuchać</i>  <i>Skopiuj link poniżej:</i></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=kh-6z4Xmgr4">https://www.youtube.com/watch?v=kh-6z4Xmgr4</a></p>
 <p>ŚPIEWAJ I TAŃCZ</p>	<p>Zapoznaj się ze słowami i melodią piosenki  pt. „Lato, lato czeka”  “<a href="https://www.yoczekautube.com/watch?v=hPfi0B70WCO">https://www.yoczekautube.com/watch?v=hPfi0B70WCO</a>”</p>

<p><b>AKTYWNOŚĆ DZIECKA</b></p>	<p><i>Dzień tygodnia 25.06.20r. (czwartek)</i></p>
 <p>BĄDŹ AKTYWNY</p>	<p><b>Zestaw ćwiczeń</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Klęk podparty, wykonujemy ruch do tyłu, opierając pośladki o stopy, równocześnie chowamy głowę między ramiona. Powracamy do klęku podpartego. (+/- 10 ruchów)</li> <li>2. Małe żabki: skaczemy do przodu obunóż z głębokiego przysiadu (10 żabich skoków).</li> <li>3. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych “Kto silniejszy”. Siadamy naprzeciwko dziecka: siad skrzyżny. Podajemy sobie ręce. Kolana dotykają. Przeciągamy się raz w jedną, raz w drugą stronę.</li> <li>4. Mała miękka piłka lub woreczki z grochem lub balonik: podrzucamy i chwytamy, ale po każdym podrzucie robimy</li> </ol>

	<p>obrót: raz w lewo, raz w prawo</p> <p>5. Siadamy. Na ustalony znak jak najszybciej podrywamy się z podłogi i klaszczemy.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ćwiczenie uspokajające</b> Maszerowanie przy ulubionej piosence.</p>
 <p>POSŁUCHAJ I OPOWIEDŹ</p>	<p style="text-align: center;"><b>„A może nad morze?”</b></p> <p>Zabawa „<i>Fale na morzu</i>”- w rytm muzyki dziecko wraz z Rodzicem porusza trzymającą wspólnie większą chustę lub materiał</p> <p style="text-align: center;">Skopiuj link poniżej: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QR3lp0ptpy8">https://www.youtube.com/watch?v=QR3lp0ptpy8</a></p> <p>„<i>Co możemy przywieźć z nadmorskich wakacji?</i>” – rozmowa z dzieckiem</p> <p>„<i>W którą stronę płynie rybka?</i>” – określanie kierunków</p> <p>Zadanie do wydruku pod tabelkami: <i>pokoloruj rybki płynące w lewą stronę na żółto, a w prawo na czerwono</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonanie ćwiczenia w <b>KP4 (ćw. 2, s. 55)</b> – wskazywanie przedmiotów przydatnych w upalny dzień</li> </ul>
 <p>RELAKSUJ SIĘ</p>	<p style="text-align: center;"><b>Zapraszamy na relaks z masażykiem</b> Połóż się wygodnie na brzuchu. Zaproś kogoś z rodziny do wspólnego relaksu poprzez masażyk ciała.</p> <p style="text-align: center;"><b>„IDZIE PANI, WIETRZYK WIEJE”</b></p> <p><b>Idzie pani: tup, tup, tup</b> Dziecko zwrócone do rodziców plecami. Z wycuciem stukamy w jego plecy opuszkami palców.</p> <p><b>Dziadek laską: stuk, stuk, stuk,</b> wskazujących, delikatnie stukamy zgiętym palcem.</p> <p><b>Skacze dziecko: hop, hop, hop</b> Naśladujemy dłońią skoki, na przemian opierając ją na przegubie i na palcach;</p> <p><b>Żaba robi długi skok.</b> Z wycuciem klepiemy dwie odległe części ciała dziecka np. stopy i głowę,</p> <p><b>Wieje wietrzyk: fiu, fiu, fiu</b> Dmuchamy w jedno i w drugie ucho dziecka,</p> <p><b>Kropi deszczyk: puk, puk, puk,</b> Delikatnie stukamy w plecy wszystkimi palcami.</p> <p><b>Deszcz ze śniegiem:</b> Klepiemy dziecko po plecach dłońmi</p>

	<p>złożonymi w „miseczki” chlup, chlup, chlup,  <b>A grad w szyby:</b> łup, łup, łup. Lekko stukamy dłońmi złożonymi w pięści,  <b>Świeci słońko,</b> Gładzimy plecy wewnętrzną stroną dłoni ruchem kolistym.  <b>wieje wietrzyk,</b> Dmuchamy we włosy dziecka,  <b>pada deszczyk.</b> Z wycuciem stukamy opuszkami palców w plecy dziecka.  <b>Czujesz dreszczyk?</b> Leciutko szczypiemy w kark.</p> <p style="text-align: center;"><b>„IDZIE, IDZIE”</b></p> <p><b>Idzie, idzie stonoga,</b> Dziecko leży na brzuchu, spacerujemy palcami po jego plecach  <b>stonoga, stonoga</b>  <b>A tu... noga!</b> Chwytny dziecko za nogę.  <b>Idzie, idzie malec</b> Wędrujemy po niej dwoma palcami w kierunku stopy, drobnymi kroczkami</p> <p><b>A tu... palec!</b> Chwytny dziecko za palec.  <b>Idzie, idzie koń</b> Delikatnie, lecz zdecydowanie naciskamy na jego plecy dłońmi  <b>Koń, koń.</b> zwinęty w pięści na przemian.  <b>A tu ... dłoń!</b> Chwytny dziecko za dłoń.  <b>Leci, leci sowa</b> Szybko muskamy jego rękę opuszkami palców.  Sowa, sowa.  <b>A tu... głowa!</b> Ostrożnie, oburącz chwytny jego głowę, głaszczemy po włosach.</p>
 <p style="text-align: center;"><b>ŚPIEWAJ I TAŃCZ</b></p>	<p style="text-align: center;">Utrwalamy piosenkę  pt. „Lato, lato czeka”  <i>Skopiuj link poniżej:</i></p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.yoczekautube.com/watch?v=hPfiOB70WC0">“https://www.yoczekautube.com/watch?v=hPfiOB70WC0</a></p>
 <p style="text-align: center;"><b>BĄDŹ ARTYSTĄ</b></p>	<p style="text-align: center;">Wykonaj pracę plastyczną o tematyce „Wakacje nad morzem”</p> <p style="text-align: center;"><b>Propozycje prac zamieszczone są pod tabelką ☺</b></p>


<p><b>AKTYWNOŚĆ DZIECKA</b></p>	<p><i>Dzień tygodnia 26.06.20r. (piątek)</i></p>
 <p><b>BĄDŹ AKTYWNY</b></p>	<p><i>Zestaw ćwiczeń</i></p> <p><i>Poćwicz wesoło się z Misiem!</i></p> <p><i>Skopiuj link poniżej:</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oGJg1RSOof4">https://www.youtube.com/watch?v=oGJg1RSOof4</a></p>
 <p><b>POSŁUCHAJ I OPOWIEDŹ</b></p>	<p><b>„Bezpieczne wakacje”</b></p> <p>Pogadanka nt zasad bezpieczeństwa podczas wyjazdów wakacyjnych z rodziną (ilustracja do rozmowy pod tabelkami)</p> <p><b>Dla 5-latków:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonanie ćwiczenia w KP4 (ćw. 1, s. 56)</li> </ul> <p><b>Dla 4-latków:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenie grafomotoryczne ( zadanie pod tabelkami )</li> </ul>
 <p><b>RELAKSUJ SIĘ</b></p>	<p><b>Zapraszamy na relaks</b></p> <p>Położ się wygodnie i posłuchaj z zamkniętymi oczami muzyki relaksacyjnej</p> <p><i>Skopiuj link poniżej:</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y2qzY9Y00NQ">https://www.youtube.com/watch?v=Y2qzY9Y00NQ</a></p>
 <p><b>ŚPIEWAJ I TAŃCZ</b></p>	<p>Zatańcz wesoło tak, jak lubisz przy muzyce :)</p> <p><i>Skopiuj link poniżej:</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JSEHK1V4w7k">https://www.youtube.com/watch?v=JSEHK1V4w7k</a></p>

<p><b>AKTYWNOŚĆ DZIECKA</b></p>	<p><i>Dzień tygodnia 29.06.20r. (poniedziałek)</i></p>
 <p><b>BĄDŹ AKTYWNY</b></p>	<p><b>Ćwiczenia przeciw płaskostopiu</b></p> <p><b>1. Leżenie na plecach</b> - nogi ugięte w kolanach, ręce pod głową. Ruch- Dociskanie do podłoża pięt i palców z równoczesnym unoszeniem sklepień stóp, napinaniem pośladków i dociskaniem pleców do podłoża / 1 min. /</p> <p><b>2. Leżenie na plecach</b>- nogi ugięte w kolanach , ręce pod głową, stopy oparte o ścianę.</p>



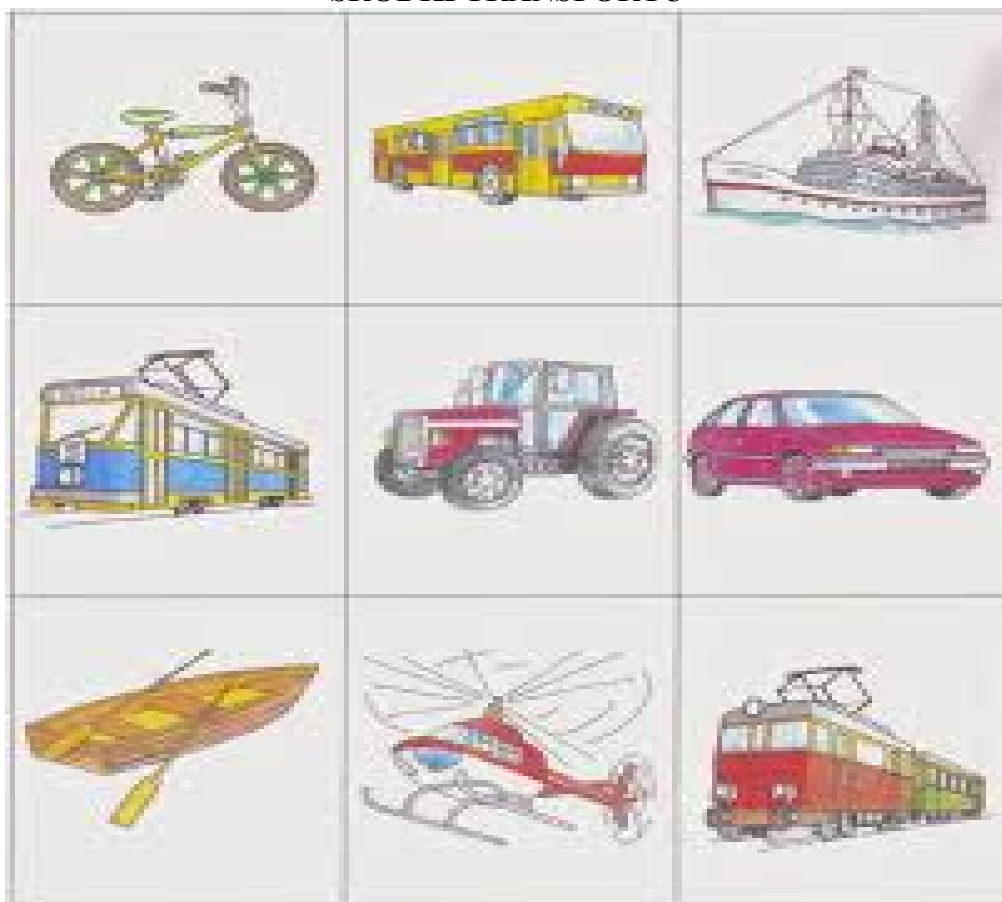
	<p>Ruch- Kurczenie palców i podciąganie pięt, tzw. "gąsienica" / 1 min. /</p> <p><b>3. Leżenie na plecach</b> – nogi ugięte w kolanach , ręce pod głową, chwyt chusteczki palcami stopy.</p> <p>Ruch- Uniesienie jej w górę /machanie/. / 2 x 10 /</p> <p><b>4. Leżenie na plecach</b> , ręce pod głową , nogi ugięte w kolanach.</p> <p>Ruch- Wtaczanie piłki po ścianie. / 10 x /</p> <p><b>5. Leżenie na brzuchu</b> , czoło oparte na dłoniach, nogi ugięte w kolanach.</p> <p>Ruch- Zbliżanie do siebie i oddalanie podeszw, "klaskanie stopami". / 10 x /</p> <p><b>6. Spokojny chód</b> z wysokim unoszeniem kolan i obciążeniem palców stóp / 2 min. /</p> <p><b>7. Stanie.</b></p> <p>Ruch- Przesuwanie pięty do przodu z jednoczesnym podkurczaniem palców, tzw. "gąsienica". / 1 min</p>
 <p><b>POSŁUCHAJ I OPOWIEDŹ</b></p>	<p><b>"Dalekie wyprawy"</b></p> <p>Zapraszamy na film Skopiuj link poniżej:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=COSCQ5Q_WxQ">https://www.youtube.com/watch?v=COSCQ5Q_WxQ</a></p> <p><i>Rozmowa z dzieckiem na temat dzikich zwierząt, porównywanie ich wyglądu.</i></p> <p><i>Rozwiązywanie zagadek o zwierzętach:</i></p> <p>Ktoś jej futro wymalował w paski czarno-białe. O jakim zwierzątku mowa, Wiecie doskonale. <b>(zebra)</b></p> <p>Kot ogromny, pręgowany. Bywa w cyrku – tresowany. <b>(tygrys)</b></p> <p>Wśród zwierząt najdłuższą ma szyję, więc pewnie nie często ją myje. Na sierści ma plamy wzorzyste wprost z drzew zrywa liście soczyste. <b>(żyrafa)</b></p> <p>Jest cała w cętki, a przy tym ma bieg tak prędko, że chociaż tego nie lubi, biegnąc własne cętki gubi. <b>(pantera)</b></p> <p><i>Dzielenie wyrazów nazw zwierząt na sylaby, określanie pierwszej i ostatniej głoski</i></p>

 <p>RELAKSUJ SIĘ</p>	<p><b>Zapraszamy na relaks</b></p> <p>Położ się wygodnie i posłuchaj z zamkniętymi oczami muzyki relaksacyjnej</p> <p>Skopiuj link poniżej:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y2qzY9Y0ONQ">https://www.youtube.com/watch?v=Y2qzY9Y0ONQ</a></p>
 <p>ŚPIEWAJ I TAŃCZ</p>	<p>Zapoznaj się z piosenką pt. „<b>Idziemy do zoo</b>”</p> <p>Skopiuj link poniżej:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=LUBD1EOM5ls">https://www.youtube.com/watch?v=LUBD1EOM5ls</a></p>
 <p>BĄDŹ ARTYSTĄ</p>	<p>Wykonaj pracę plastyczną pt „<b>Dzkie zwierzęta</b>”</p> <p>Propozycje pod tabelką</p>

<p><b>AKTYWNOŚĆ DZIECKA</b></p>	<p><b>Dzień tygodnia 30.06.20r. (wtorek)</b></p>
 <p>BĄDŹ AKTYWNY</p>	<p><b>Zestaw ćwiczeń</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● „Ptaki do gniazd”. Na podłodze leżą porozkładane chusty. Dzieci na sygnał rozbiegają się po przestrzeni i na kolejny sygnał wskakują na chustę</li> <li>● „Krasnale i wielkoludy” – dzieci naśladują chód krasnali (ręce na kolanach) oraz wielkoludów (ręce w górze).</li> <li>● Ćwiczenia mięśni grzbietu – przetoczenie się z leżenia tyłem do leżenia przodem.</li> <li>● Leżenie przodem, broda oparta na dłoniach, w dłoniach chusta. Niewielki wznos tułowia z powolnym prostowaniem ramion i wyciąganiem się w górę. Powtórzyć 3x.</li> <li>● Ćwiczenia mięśni brzucha – leżenie tyłem, ramiona w bok, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte na podłożu – próba uchwycenia palcami stóp leżącej na podłodze chusty, uniesienie w górę i opuszczenie jej na brzuch. Wykonanie 2 – 3 oddechów przeponą, podanie chusty rękoma do stóp. Ćwiczenie to wykonywać przemiennie: prawą, lewą stopą oraz obunóż. Powtórzyć 2 x.</li> </ul>

	<p style="text-align: center;"><b>Ćwiczenie uspokajające</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia uspokajające – „Opadające fale”. W pozycji stojącej dzieci chwytają stopą leżącą na podłodze chustę, podrzucają ją do góry i obserwują jej ruch podczas opadania, po czym odtwarzają ten ruch własnym ciałem. Powtórzyć 2x.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>POSŁUCHAJ I OPOWIEDŹ</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>”Moja fantazja”</b></p> <p style="text-align: center;">Wypowiedzi dzieci na temat „<i>Moje wymarzone wakacje</i>”</p> <p style="text-align: center;"><b>Wykonaj zadanie zamieszczone pod tabelką:</b>  Powiedz, czy domyślasz się , gdzie spędzą wakacje dzieci ?  Połącz dziecko z miejscem.</p>
 <p style="text-align: center;"><b>RELAKSUJ SIĘ</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Zapraszamy na relaks</b></p> <p style="text-align: center;">Połóż się wygodnie i posłuchaj z zamkniętymi oczami muzyki relaksacyjnej</p> <p style="text-align: center;"><i>Skopiuj link poniżej:</i></p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y2qzY9Y00NQ">https://www.youtube.com/watch?v=Y2qzY9Y00NQ</a></p>
 <p style="text-align: center;"><b>ŚPIEWAJ I TAŃCZ</b></p>	<p style="text-align: center;">Zatańcz wesoło tak, jak lubisz przy piosence pt. „<b>Fantazja</b>”</p> <p style="text-align: center;"><i>Skopiuj link poniżej:</i></p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.youtube.com/watch?v=wRGwusndwOI">https://www.youtube.com/watch?v=wRGwusndwOI</a></p>
 <p style="text-align: center;"><b>BĄDŹ ARTYSTĄ</b></p>	<p style="text-align: center;">Narysuj obrazek pt. „<i>Moje wymarzone wakacje</i>”  lub skorzystaj z propozycji pod tabelkami</p>

## ŚRODKI TRANSPORTU



# środki transportu

## latają



balon



samolot



helikopter



zwionetka

## jeżdżą



autobus



skuter



taksówka



tramwaj



pociąg



wywrotka



autokar



motocykl



samochód ciężarowy



rower



samochód osobowy

## pływają



łódź motorowa



statek handlowy



kajak



żaglówka



łódź podwodna



prom

„Gdzie wyjeżdżamy ?”

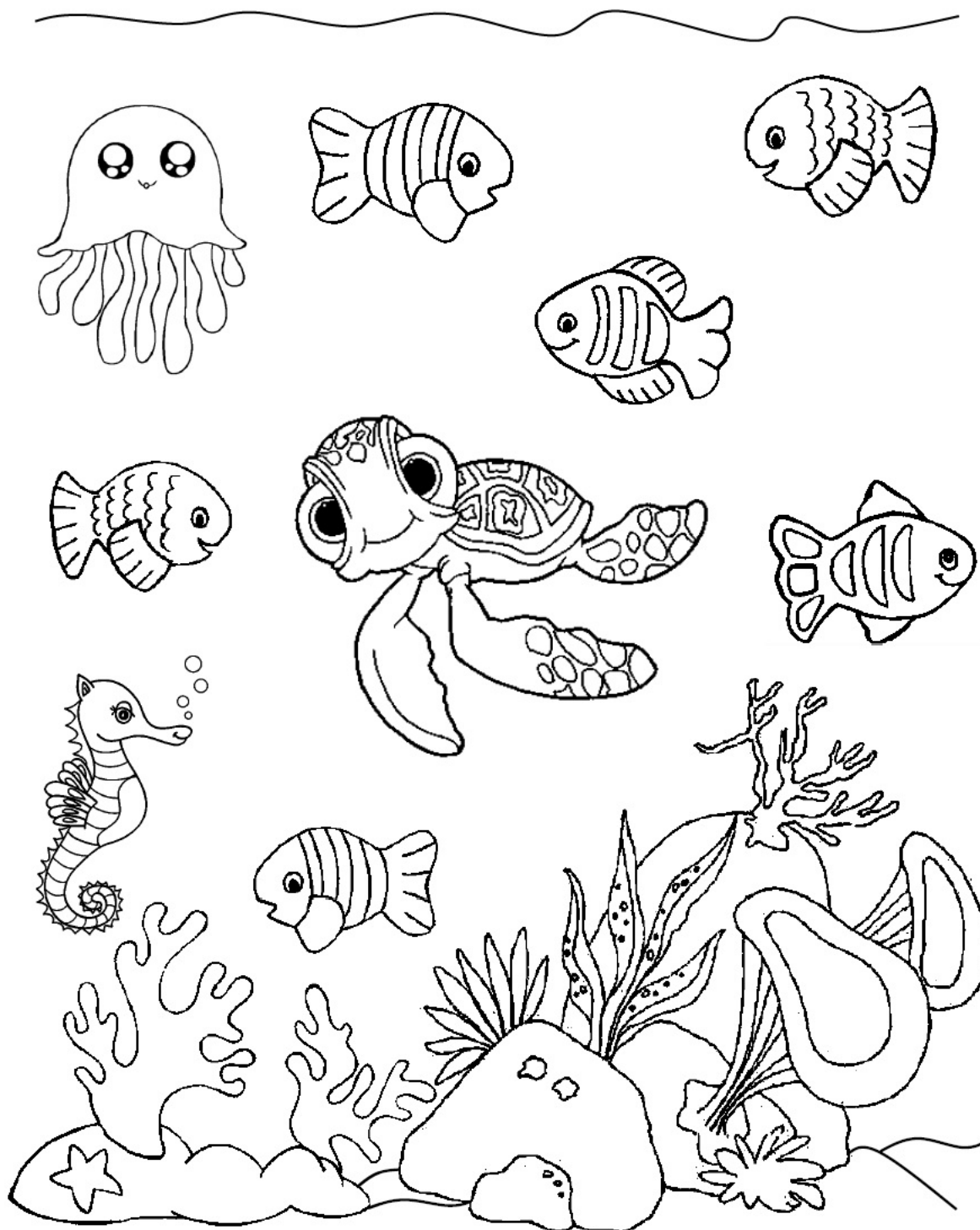




Wskaż , które rybki płyną w lewą stronę a które w prawo. Pokoloruj rybki płynące w lewo na żółto, a w prawo – na czerwono.

<https://mala275.blogspot.com>

Pokoloruj rybki płynące w lewą stronę na żółto, a w prawo – na czerwono.





# ZAPAMIĘTAJ!



**Chroń głowę**  
przed słońcem

W górach zawsze spaceruj  
**po wyznaczonych trasach**



**Używaj kremów**  
ochronnych z filtrem

**Nie śmieć**



Pływaj w miejscach dozwolonych  
tylko **pod opieką** osoby dorosłej

**Nie rozpalaj**  
ogniska w lesie



Gdy jedziesz autem zawsze  
**zapinaj pasy** bezpieczeństwa

Nigdy **nie rozmawiaj**  
z nieznajomymi



W upalny dzień  
**pij dużo wody**

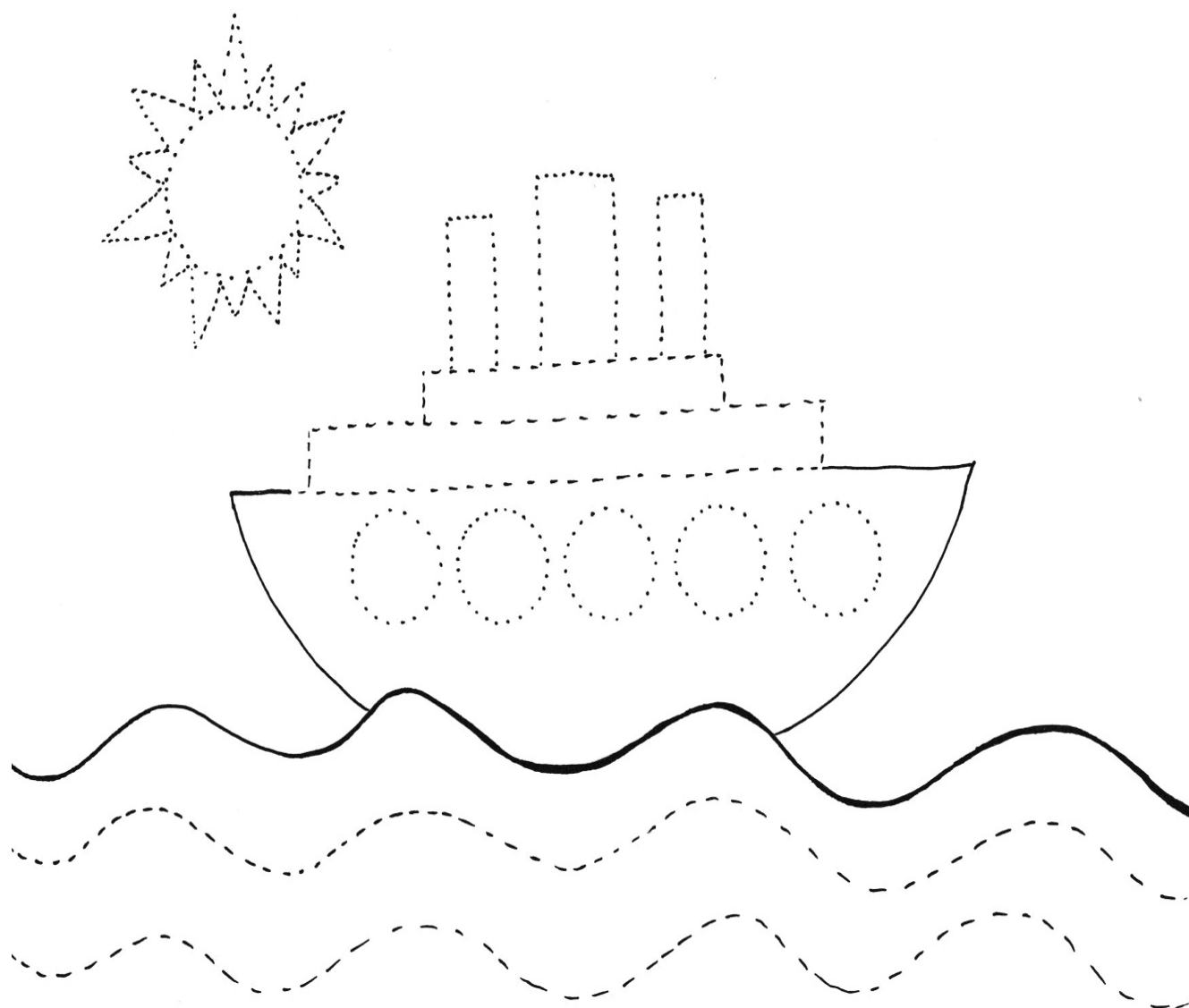
Podczas wycieczek rowerowych  
**załóż kask** na głowę



# BEZPIECZNE WAKACJE

[WWW.PONADWSZYSTKO.COM](http://WWW.PONADWSZYSTKO.COM)

**Zadanie dla 4-latków – ćwiczenie grafomotoryczne**



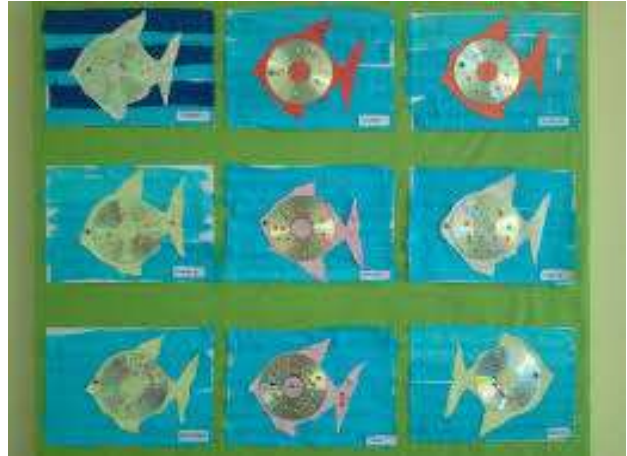
**Zadanie : Powiedz, czy domyślasz się , gdzie spędzą wakacje dzieci ?  
Połącz dziecko z miejscem.**



## PROPOZYCJE PRAC PLASTYCZNYCH







WAKACYJNE PRZYGODY – KOLOROWANKI





Malowanka pochodzi z serwisu [www.miastodzieci.pl](http://www.miastodzieci.pl)









DZIEKIE ZWIERZĘTA - KOLOROWANKI

