





## Propozycje zadań i zabaw.


### Temat tygodnia: „Święto Mamy i Taty”

AKTYWNOŚĆ DZIECKA	Dzień tygodnia 19.05.20r.
 <p>BĄDŹ AKTYWNY</p>	<p style="text-align: center;"><b>Zestaw ćwiczeń:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Podskoki obunóż jak małe piłeczki. Tempo: wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko</li><li>2. W klęku podparty wykonujemy na przemian „koci grzbiet”, następnie „plecy zapadnięte (wklęsłe)”. (około 8 powtórzeń)</li><li>3. 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)</li><li>4. Marsz na czworaka w podporze przodem. (+/- do przejścia 20 metrów w różnych kierunkach)</li><li>5. Szybki sprint w miejscu.</li></ol> <p style="text-align: center;"><b>Ćwiczenie uspokajające</b></p> <p>Marsz w wolnym tempie (możemy podać tempo na instrumencie: bębenku, tamburynie, cymbałkach, garnku, łyżkach, marakasach itd.).</p>
 <p>POSŁUCHAJ I OPOWIEDŹ</p>	<p style="text-align: center;"><b>„Moi Rodzice”</b></p> <p>Swobodna pogadanka z dzieckiem na temat Rodziny – opowiadanie o faktach z życia rodziców – oglądanie fotografii rodzinnych ☺</p>
 <p>RELAKSUJ SIĘ</p>	<p style="text-align: center;">Zapraszamy na ćwiczenia uważność i spokój pt. „Mała żabka”</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=18SpO_lyH2Q&amp;list=PLTQWbpS9Y1PAST_KggH_afqjB_xnWw_Bt&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q&amp;list=PLTQWbpS9Y1PAST_KggH_afqjB_xnWw_Bt&amp;index=2</a></p>
 <p>ŚPIEWAJ I TAŃCZ</p>	<p style="text-align: center;">Nauka piosenki dla Mamy:</p> <p style="text-align: center;"><b>Pt. „Jesteś Mamo skarbem mym”</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=RvHfN-4Va4g">https://www.youtube.com/watch?v=RvHfN-4Va4g</a></p> <p style="text-align: center;"><b>pt. „Moja Mama”</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=9EaJmJhPiqE">https://www.youtube.com/watch?v=9EaJmJhPiqE</a></p>
 <p>BĄDŹ ARTYSTĄ</p>	<p style="text-align: center;"><b>Praca plastyczna „Portret Mamy, portret Taty”</b> – praca według pomysłu dziecka i dostępnych materiałów plastycznych</p>

AKTYWNOŚĆ DZIECKA	Dzień tygodnia 20.05.20r.
 <p>BĄDŹ AKTYWNY</p>	<p style="text-align: center;"><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 obrót: raz w lewo, raz w prawo</li> <li>5. Siadamy. Na ustalony znak jak najszybciej podrywamy się z podłogi i klaszczemy.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Ćwiczenie uspokajające</b> Maszerowanie przy ulubionej piosence.</p> <p style="text-align: center;">Zapraszamy na relaks dla dzieci pt. „Niedźwiadek”</p> <p style="text-align: center;">Skopiuj link poniżej: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P8128iS8o0g&amp;t=293s">https://www.youtube.com/watch?v=P8128iS8o0g&amp;t=293s</a></p>
 <p>RELAKSUJ SIĘ</p>	
 <p>ŚPIEWAJ I TAŃCZ</p>	<p style="text-align: center;">Nauka piosenki dla Taty:</p> <p style="text-align: center;"><b>Pt. „Piosenka dla Taty”</b> Skopiuj link poniżej: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-VDZDUQYWdc">https://www.youtube.com/watch?v=-VDZDUQYWdc</a></p>

AKTYWNOŚĆ DZIECKA	Dzień tygodnia 21.05.20r.
 <p>BĄDŹ AKTYWNY</p>	<p style="text-align: center;"><b>Zestaw ćwiczeń</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leżymy przodem (na brzuchu) uginamy nogi w kolanach, chwytamy dłońmi za stopy, unosimy tułów i wykonujemy kołyskę. (7 razy do przodu i 7 do tyłu)</li> <li>2. Kręcimy skakanką (na takiej długości na jaką pozwalają nam domowe warunki) a dziecko próbuje ją przeskoczyć. W miarę nabywanej wprawy – kręcimy coraz szybciej.</li> <li>3. Małe kaczuszki – robimy przysiad, chwytamy się za kostki, nogi są w delikatnym rozkroku – maszerujemy do przodu, unosząc raz lewą raz prawą nogę. (dystans to około 10 metrów)</li> <li>4. Biegamy w różnych kierunkach w tempie podanym przez nas na dowolnym instrumencie. Na sygnał, czyli np. mocne uderzenie w instrument, zatrzymujemy się i wykonujemy okrężne ruchy ramionami, tzw. skrzydła wiatraka.</li> <li>5. Leżymy bokiem, podpieramy na jednej ręce i obchodzimy nogami po obwodzie koła (jedno koło w jedną stronę, następnie zmieniamy rękę</li> </ol>

	<p>i zataczamy koło w drugą stronę).</p> <p><b>Ćwiczenie uspokajające</b>          „Niedźwiedź zasypia” – siadamy skuleni, głowa zbliżona do kolan – wydech. Następnie siadamy w siadzie prostym, ramiona wznosimy w górę – wdech</p>
 <p>POSŁUCHAJ I OPOWIEDŹ</p>	<p><b>„R jak rekin”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Wstążkowe R</i> – chodzenie stopą po wstążce ułożonej na podłodze na kształt litery</li> <li>• <i>Dzieci 5 – letnie</i></li> </ul> <p>wykonanie ćwiczenia w <b>KP4 (ćw. 1, s. 24)</b> – kolorowanie lub wyklejanie szablonu litery, rysownie palcem na kartce i w powietrzu</p>
 <p>RELAKSUJ SIĘ</p>	<p>Zapraszamy na relaks pt. „Kotek”</p> <p>Skopiuj link poniżej:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8unGlurRsXo">https://www.youtube.com/watch?v=8unGlurRsXo</a></p>
 <p>ŚPIEWAJ I TAŃCZ</p>	<p>Utrwalaj poznane piosenki:          Pt. „Jesteś Mamo skarbem mym”          Skopiuj link poniżej:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RvHfN-4Va4g">https://www.youtube.com/watch?v=RvHfN-4Va4g</a></p> <p>pt. „Moja Mama”          Skopiuj link poniżej:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9EaJmJhPiqE">https://www.youtube.com/watch?v=9EaJmJhPiqE</a></p> <p>Pt. „Piosenka dla Taty”          Skopiuj link poniżej:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-VDZDUQYWDc">https://www.youtube.com/watch?v=-VDZDUQYWDc</a></p>

<p><b>AKTYWNOŚĆ DZIECKA</b></p>	<p><b>Dzień tygodnia 22.05.20r.</b></p>
 <p>BĄDŹ AKTYWNY</p>	<p><b>Zestaw ćwiczeń</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Do tego ćwiczenia przyda nam się 1,5 l butelka z wodą (pełna). Stajemy na butelce i próbujemy utrzymać równowagę. Kto da radę dłużej?</li> <li>2. Siadamy w dość dużym rozkroku, robimy skłony z pogłębieniem do lewej nogi ( „raz, dwa, trzy” większe pogłębienie, na „4” – prostujemy się), staramy dotknąć stopy. Powtarzamy tę samą aktywność do prawej nogi. Pamiętajmy o nogach prostych w kolanach</li> <li>3. Spadające gwiazdki. Podskakujemy z szeroko rozłożonymi w górę rękoma oraz szeroko rozstawionymi nogami. Łądujemy do półprzysiadu. (10 powtórzeń)</li> <li>4. Bierzymy piłkę, odbijamy ją o podłogę i łapiemy stojąc w miejscu. To samo ćwiczenie możemy wykonać w ruchu. Każda wersję powtórzyć 4x.</li> </ol>

	<p>5. Samochody” – dzieci (samochody) jeżdżą po pokoju w dowolnym My pokazujemy kolory (ręcznik, szarfa, klocek itp.), czyli światła drogowe. Dzieci reagują: czerwony kolor – stoją, zielony – jadą.</p> <p><b>Ćwiczenie uspokajające</b>          Leżymy na plecach. Kładziemy na klatce piersiowej np. woreczek (lub dowolny inny przedmiot). Robimy wdech nosem, wydech ustami (woreczek podnosi się i opada – obserwujemy przedmiot).</p>
 <p>POSŁUCHAJ I OPowiedź</p>	<p><b>„Praca moich Rodziców”</b>          Pogadanka na temat pracy:  <i>Gdzie pracują moi rodzice?          Czym się zajmują?</i></p>
 <p>RELAKSUJ SIĘ</p>	<p>Zapraszamy na relaksację z kolorami          pt. „Kolorы tęczy”</p> <p>Skopiuj link poniżej:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ka4FoAlbXok">https://www.youtube.com/watch?v=ka4FoAlbXok</a></p>
 <p>ŚPIEWAJ I TAŃCZ</p>	<p>Nauka piosenki dla Rodziców          Pt. „Dziękuję Mamo! Dziękuję Tato!”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j09kDRPi3tE">https://www.youtube.com/watch?v=j09kDRPi3tE</a></p>
 <p>BĄDŹ ARTYSTĄ</p>	<p><b>Wykonanie upominków dla Mamy i Taty ☺</b>          (z mamą – dla taty / z tatą - dla mamy)  <b>Propozycje prac:</b></p>    

**Nauczycielki:**  
*Pani Ania  
Pani Aneta*