

**Informacja dla rodziców o zdalnym przerobieniu materiału z
podstawy programowej przedszkola dla grupy 5-latków**

06.04. - 09.04.2021 r.



Tematyka tygodnia: Chciałbym być sportowcem.

Wtorek - 06.04.2021 r. - Gimnastyka to zabawa.

- Piosenka na powitanie:

https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMKFs

- Ćwiczenie ramion: „Prasujemy ubrania”, - dziecko naśladuje prasowanie żelazkiem, naprzemiennie prawa ręką i lewą ręką.

- Ćwiczenia dużych grup mięśniowych: „Zakładamy ubrania”, - dziecko naśladuje wkładanie elementów ubrania (spodnie, bluzkę, buty itp.)

- Słuchanie wiersza:

*Gimnastyka to zabawa,
ale także ważna sprawa,
bo to sposób jest jedyny,
żeby silnym być i zwinnym.
Skłony, skoki i przysiady,
trzeba ćwiczyć, nie da rady!
To dla zdrowia i urody,
niezawodne są metody.*

- Rozmowa na temat wiersza:

- Co trzeba robić, aby być silnym i zwinnym?

<https://www.youtube.com/watch?v=Vc2p-2aUDbM>

- Zabawy i ćwiczenia z literą J i j.

Odkrywam siebie. Litery i liczby, s.76.

- Sport i dyscypliny sportowe:

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

- Rozmowa na temat sportów letnich:

- Połączcie kropki znajdujące się na dole karty według podanego wzoru. Karta pracy, cz.3, nr 62.

- Nazwij przedmioty ukryte na rysunkach, narysuj je w pętlach.

Nazwij dyscypliny sportowe przedstawione na zdjęciach. Pokoloruj ramkę zdjęcia przedstawiającego tę dyscyplinę sportową, która Ci się najbardziej podoba.

Karta pracy, cz.3, nr 63.

- Zabawa muzyczno-ruchowa: „Aerobik”:

<https://www.youtube.com/watch?v=6BwHuwiknOs>

Środa - 07.04.2021 r. - Zabawy na podwórku.



- Zabawa ruchowa:

<https://www.youtube.com/watch?v=iH2zc5tkHPo>

- Zajęcia sportowe dla dzieci na świeżym powietrzu.

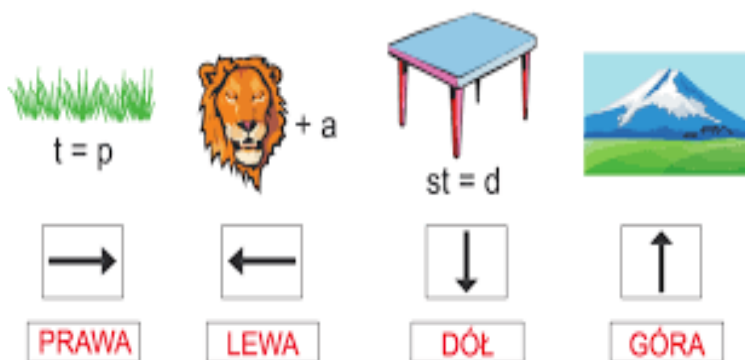
<https://www.youtube.com/watch?v=8fRedvIMh7A>

- W co grają chłopcy? Pokoloruj rysunki chłopców i piłki. Nazwij sportowców przedstawionych na zdjęciach. Rysuj po śladach, od zdjęć sportowców do zdjęć piłek. Nazwij poszczególne piłki. Karta pracy, cz.3, nr 64.

- Policz przedmioty w każdej ramce. Zaznacz ich liczbę w pustych okienkach. Dokończ ozdabiać ramki. Karta pracy, cz.3, nr 65.

- Określ położenie obrazka przedstawiającego piłkę na kolejnych kartkach. Rysuj po śladach rysunków piłek. Karta pracy, cz.3, nr 66.

- Odczytaj nazwy kierunków:



- Gimnastyka dla dzieci w domu:

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

- Zabawy i ćwiczenia z piosenką:

<https://www.youtube.com/watch?v=Vq4LxW6QX7I>

Czwartek - 08.04.2021 r. - Jak lubię czynnie odpoczywać.



- Ćwiczenia ruchowo-naśladowcze: „Jedziemy na rowerkach”.

Dziecko kładzie się na dywanie i naśladuje pedałowanie rowerem.

- Ćwiczenia ruchowe dla dzieci:

<https://www.youtube.com/watch?v=vkwzFVN2Bds>

- Posłuchaj tekstu. Rysuj po śladach torów. Potem nie odrywając ręki od kartki, rysuj po śladach rysunków bloków. Rysuj po śladach górzystej drogi. Karta pracy, cz.3, nr 68.

- Rysuj po śladach drzewa iglaste. Rysuj po śladach drogi między drzewami. Ciąg dalszy ćwiczeń w karcie pracy, cz.3, nr.69.

- Obejrzyj obrazek przedstawiający koła nałożone na siebie. Pokoloruj odpowiednio rysunki kół. Dokończ rysować kwiatki według wzoru.

Pokoloruj rysunki. Karta pracy, cz.3, nr 67.

- Ćwiczenia relaksacyjne: *Odoczynek u babci* (techniką relaksacji Jacobsona):

Dziecko leży wygodnie na dywanie, nogi ma wyciągnięte, ramiona ułożone wzdłuż tułowia.

- Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps. Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj mocno. Czujesz jak bardzo napięte są Twoje mięśnie?

- Wykonaj to samo ćwiczenie lewą ręką.

- A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, żeby napełnić powietrzem swój brzuch. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon, mocno. Teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie-poczujesz ulgę.

- Jesteś niezadowolony i zły, bo ktoś zniszczył Twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną - czoło jest gładkie.

- Teraz mocno zaciśnij powieki, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij je i odpocznij.

Poszczególne ćwiczenia trwają bardzo krótko-od 10 do 15 sekund.

Tyle samo trwają przerwy między ćwiczeniami.

Więcej informacji o technice relaksacji Jacobsona:

<https://www.youtube.com/watch?v=F5L9s0x1FgI>

- Praca plastyczna na temat: „*Moja ulubiona forma czynnego wypoczynku*” - technika dowolna.

Piątek - 09.04.2021 r. – Na stadionie.



- Poruszanie się według słów rymowanki:

*Zrób do przodu cztery kroki,
i wykonaj dwa podskoki. Zrób do tyłu kroki trzy,
potem krzyknij raz, dwa, trzy!
Lewą ręką dotknij czoła,
no i obróć się dookoła.
W prawą stronę kroków pięć,
zrób-jeśli masz na to chęć.
Potem kroki w lewą stronę:
Raz, dwa, trzy, no i zrobione.*

- Zwiedzamy Stadion Narodowy:

<https://www.youtube.com/watch?v=L1LrrwvFQxg>

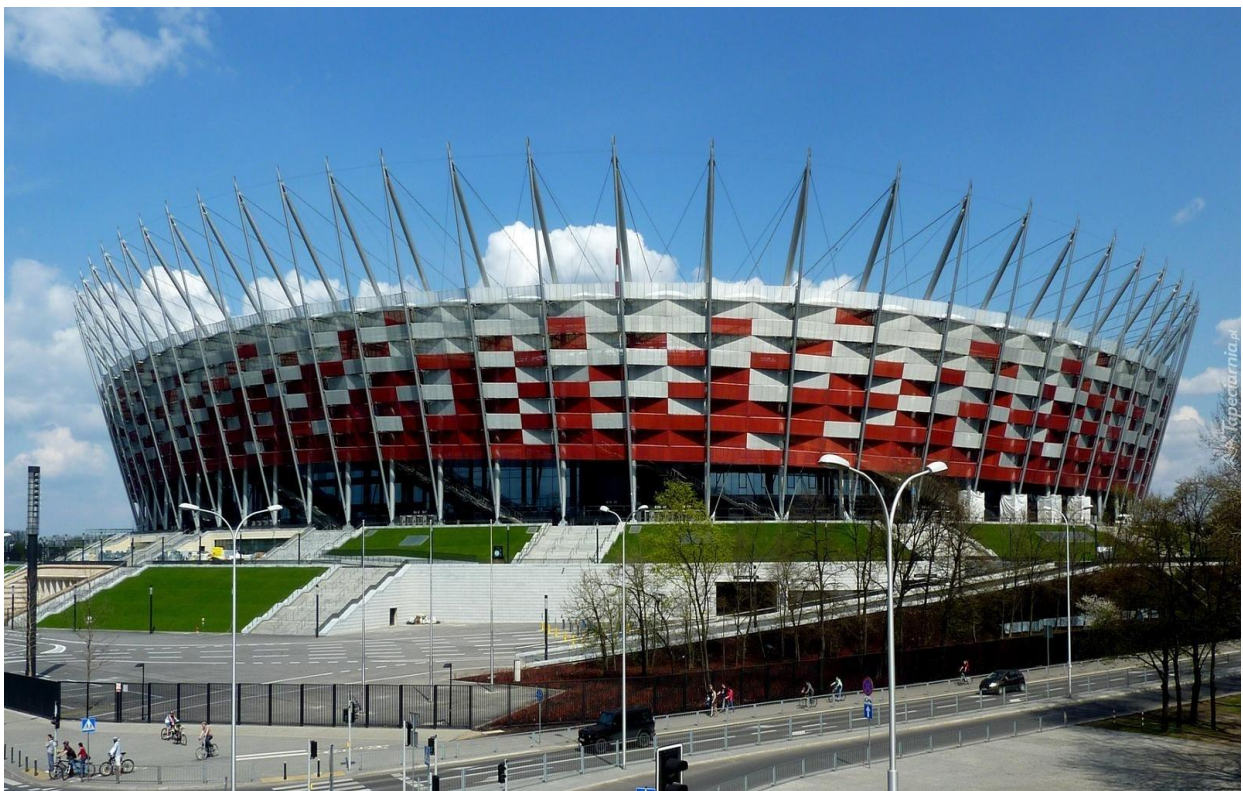
- Rozmowa na temat filmu.:

- Czy podobał Ci się stadion?

- Czy chciałbyś/chciałabyś zostać sportowcem? Dlaczego?

- Jak myślisz, jak wygląda praca sportowców? Co oni robią, aby być sprawnymi i osiągać dobre wyniki?

- Podaj nazwiska sportowców, których znasz.



- Pokoloruj wybrany obrazek:



Malowanka pochodzi z serwisu

miasto
DZIECI.pl



- Bajka relaksacyjna dla dzieci:

<https://www.youtube.com/watch?v=zx5kz31mX74>

Marlena Bowtruczuk