

**Witam kochane "Pszczołki" i Rodzice. Mam nadzieję,
że jesteście zdrowi i chętni na dalszą dawkę zabawy.
W tym tygodniu będzie spora dawka ćwiczeń/zabaw ruchowych ;).**

25-29.05.2020r. Niby tacy sami, a jednak inni

25.05.2020r. Piłka dla wszystkich

- **Ćwiczenia poranne:**

- **Zabawa orientacyjno-porządkowa Różne powitania.**

Chodź po pokoju. Gdy rodzic klaśnie w dłonie zatrzymaj się i wysłuchaj, jakimi częściami ciała masz się z nim przywitać, np.: – Witają się nasze kolana (plecy, łokcie, czoła...). Następnie znów chodzisz po pokoju i czekasz na sygnał (klaśnięcie).

- **Ćwiczenia wycucia ciała i przestrzeni – Wiatraczki.**

Obracaj się wokół własnej osi z rozłożonymi w bok rękami, w jedną i w drugą stronę.

- **Ćwiczenia rąk i nóg – Spacer raków.**

Poruszaj się tyłem, w siadzie podpartym, w różnych kierunkach.

- **Podskoki – Skaczące pileczki.**

Podskakuj nisko – przy szybkim klaskaniu, wysoko – przy powolnym klaskaniu.

- **Zabawa Piłka nożna.**

Naśladuj grę w piłkę nożną – biegaj za piłką, kop ją. Na sygnał – dźwięk gwizdka (np. gwizdnięcie ustami)– zatrzymaj się i powtórz za rodzicem rymowankę:

Piłka tu, piłka tam, w piłkę nożną sobie gram.

Jeśli pogoda na to pozwoli to można zamienić zabawę na prawdziwą grę w piłkę na dworze ☺



• Zabawa uwrażliwiająca zmysł dotyku – Badamy swoją twarz.

Zbadaj za pomocą dotyku kształt swojej głowy, wypukłość nosa, uszu i policzków, ułożenie brwi itp.

Teraz odpowiedz na pytania:

– Jaki kształt ma głowa? – Jakie są twoje włosy? (Proste, kręcone, miękkie...). – Wymień części twarzy.

Zbadaj również twarz swojego rodzica/rodzeństwa.



- Czy mają taką samą twarz jak twoje? Czy mają taki sam kolor oczu i włosów?

26.05.2020r. Co jest cięższe, a co lżejsze?

• Ćwiczenia gimnastyczne

• Maszeruj po pokoju, dłonie miej oparte na biodrach – kciuk z przodu, a pozostałe palce – z tyłu. (Należy zwrócić uwagę na wyprostowane plecy, wciągnięty brzuch, wysokie podnoszenie kolan).

• Biegaj swobodnie po pokoju, na hasło: Wichura – podbiegnij do ściany i przyłgnij do niej plecami, ramiona ułóż w skrzydełka, wciągnij brzuch.

• Maszeruj po pokoju z położoną na głowie książką. Po odliczeniu sześciu kroków, wspinasz się na palce, unosisz ramiona w górę - wdech nosem, opuszczasz ramiona - wydech ustami.

• Połóż się na brzuchu, ramiona wyprostowane (są przedłużeniem tułowia), na sygnał podnieś głowę i ręce nisko nad podłogę, wytrzymaj około 5 sekund, opuść głowę i ręce. Powtórz 10 razy.

• Połóż przed sobą ołówek. Usiądź w siadzie prostym, podeprzyj się z tyłu. Chwyć ołówek palcami stopy i unieś do góry. Potem – zmiana nóg. Powtórz 10 razy.

• Ćwiczenie w parach: usiądźcie w siadzie prostym w rozkroku naprzeciw siebie, oprzyjcie swoje stopy o stopy partnera. Złapcie się za ręce i naprzemiennie raz jedna osoba odchyła się do przodu, raz druga. Powtórzcie 10 razy każdy.

• Zabawa z elementem równowagi – Waga.

Stań naprzeciwko rodzica i złap za dłonie. Wykonujcie naprzemiennie przysiady.



• **Zabawa Miny i minki.**

Naśladuj mimiką polecenie rodzica.

-Jesteś smutna/y.

-Jesteś zdziwiona/y.

-Jesteś przestraszona/y.

Dziecko:

ułoż usta w podkówkę,

marszcz czoło,

szeroko otwórz oczy i usta, tak jakbyś chciał/a powiedzieć głoskę O.

Możecie dodać do tego również inne propozycje ☺

Nie zapomnij, że dziś jest szczególny dzień -
Dzień Mamy

mam dla Ciebie propozycję na laurkę. Możesz spróbować przerysować i ozdobić lub wykonać według własnego pomysłu. Mama na pewno się ucieszy.

***WSZYSTKIM MAMOM ŻYCZĘ DUŻO
ZDROWIA, CHWIL PEŁNYCH RADOŚCI,
SPOKOJU W SERCU I POGODY DUCHA.***



27.05.2020r. Dziwni goście

- **Zabawa Zaklaszcz tak jak ja**

Rodzic wymyśli jakiś rytm np. dwa wolne klaśnięcia w dłonie, później jedno szybkie. Twoim zadaniem będzie zapamiętanie rytmu oraz powtórzenie go. Powtórzcie tą zabawę kilka razy, zwiększając ilość klaśnięć i dodają np. tupnięcia. Oczywiście zamieńcie się rolami, tak by rodzic też miał możliwość sprawdzenia swojej pamięci ☺.

- **Zabawa Dziwne głosy – rozwijająca zdolność wyrażania emocji głosem.**

Pomoce: obrazki przedstawiające twarze wyrażające różne emocje.



<https://www.maxizabawa.pl/product-moh-8572-Karty-Gra-twarzy-rozne-emocje.html>

Na 4 przygotowanych obrazkach są takie emocje jak: strach, smutek, radość, złość. Teraz posłuchajcie jaki jest dla każdego z obrazków charakterystyczny głos.

- strach – prawdziwy krzyk,
- smutek – mruczenie, pociąganie nosem,
- radość – hi, hi, hi, ha, ha, ha, lub prawdziwy śmiech,
- złość – warczenie.

Maszeruj po pokoju. Gdy rodzic klaśnie w dłonie, zatrzymaj się i zobacz który obrazek wskazuje. Postaraj się wyrazić głosem emocje przedstawione na obrazku.

28.05.2020r. Dzieci z całego świata

- **Zabawa dydaktyczna O którym koledze mówimy?**

Pomoce: zdjęcie np. z przedszkolnego balu, na którym widać kolegów z grupy

Wybierz jedną osobę z grupy i nie mów rodzicowi kogo wybrałaś/eś. Rodzic będzie zadawał pytania dotyczące wyglądu wybranej przez ciebie osoby. Np.: – Kto to jest: chłopiec czy dziewczynka? – Jakiego koloru i długości ma włosy? – Jakiego koloru ma oczy? – Czy jest wysoki (wysoka)? – Czy ma spodnie, sukienkę, czy spódnicę? Twoim zadaniem będzie udzielanie odpowiedzi na zadane pytania. Gdy rodzic zgadnie o jaką osobę chodzi, następuje zamiana ról.

- **Zabawa Dzieci z całego świata.**

Pomoce: kartki papieru, kredki, ołówek

Przyjrzyj się obrazkom. Pomyśl co je łączy (na wszystkich są dzieci), a później spróbuj znaleźć różnice (np.: kolor skóry, kształt oczu itd.) i wypisz w formie tabelki.

Na koniec wykorzystaj wszystkie zebrane informacje (różnice) i narysuj dzieci z całego świata bez patrzenia na obrazki (na podstawie tego, co jest w tabelce).



29.05.2020r. Moje uczucia

- **Zabawa Z czego jestem zadowolony?**

Pomoce: duża koperta, małe karteczki (B6).

Podpisz swoją kopertę i ozdób w dowolny sposób. Narysuj na karteczkach to, co zrobiłaś/eś wczoraj dobrze, z czego jesteś zadowolona/y. Z pomocą rodzica napisz datę na karteczkach i schowaj je do kopert.

Ćwiczenie to wykonuj przez cały tydzień. Po tygodniu prześlij mi zdjęcie z wszystkimi karteczkami. Zachowaj je do powrotu, do przedszkola. Chętnie posłucham co robiłaś/eś dobrze, z czego byłaś/eś zadowolona/y ☺.

- **Zabawa Lustro emocjonalne.**

Kiedyś bawiliśmy się w *lustro*. Pamiętasz, że jedna osoba w parze jest lustrem, druga – przegląda się w nim. Wtedy wykonywaliście dowolne ruchy. Teraz osoba stojąca przed lustrem będzie wyrażała miną, gestem, ruchem ciała różne emocje (np.: strach, smutek, radość, złość) i nazwie je na głos, a lustro je powtórzy. Po chwili następuje zmiana ról.



- **Ćwiczenia: oddechowe, artykulacyjne i słuchowe, na podstawie wiersza Ewy Małgorzaty Skorek Dni tygodnia.**

Na zakończenie tygodnia przypomnimy sobie *dni tygodnia*.

Jakie nazwy dni tygodnia znasz?

Jeśli ktoś lubi takie zadania, niech się zabiera do wyliczania.

Powietrza dużo buzią nabiera i na wydechu niech dni wymienia:

– *poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela.* *

Jeśli za trudne było zadanie, ćwicz dalej z nami to wyliczanie.

– *Poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela.* *

W miejscach oznaczonych * powtarzaj nazwy dni tygodnia– na jednym wydechu.

**Dziękuję za kolejny tydzień razem. Pewnie świetnie poradziście sobie z zabawami.
Życzę miłego weekendu.**

Przypominam jeszcze maila p.szymanska@mp18.pl

Pozdrawiam

Patrycja Szymańska

Dodatkowo kolorowanka

