

Dzień dobry

Przesyłam kilka propozycji zagadek, ćwiczeń/zabaw ruchowych, oraz plastycznych do wykonania w domu. Na pewno doskonale sobie z nimi poradzicie i będziecie się świetnie bawić. Mam nadzieję, że zechcecie podzielić się ze mną swoimi pracami plastycznymi. Zdjęcia oraz pytania, wątpliwości możecie przysyłać na maila p.szymanska@mp18.pl. Będę dostępna w godzinach 9-14.

Pozdrawiam

Pani Patrycja

30.03.2020 r. Gdzie budować gniazdo?

- **Zabawa relaksacyjna – *Ptasie gniazdo*.**

Pomoce: Koce, poduszki, nagranie spokojnej melodii (przykładowa <https://www.youtube.com/watch?v=-p973zOPu7U>)

Rodzic wraz z dzieckiem buduje na środku pokoju gniazdo z koców i poduszek. Wszyscy siadają w gnieździe. Rodzic prosi dziecko, aby wyobraziło sobie, że jest pisklęciem. Przy nagraniu spokojnej melodii opowiada, co się zdarzyło. – *Nasze przytulne, ciepłe gniazdo jest bardzo wysoko na drzewie i wiatr kołysze nim delikatnie. W gnieździe mieszkają mama/tata bocianowa/y i małe bocianie pisklę. Wiatr wieje coraz mocniej. Nagle gniazdo się przewraca, a ty, musisz rozłożyć skrzydelka i machać nimi, aby nie spaść na ziemię. Rozłóż szeroko ramiona i lataj po pokoju, mówiąc: kle, kle, kle... dopóki nie naprawię gniazda i z powrotem cię do niego nie przyprowadzę.* (Rodzic naprawia gniazdo i przyprowadza do niego pisklę). Rodzic kontynuuje opowieść: – *Teraz znów siedzimy w naszym ciepłym gniazdku i łagodnie się kołyszymy. Ojej, nadchodzi burza! Nagle nasze gniazdo znów się przewraca. Rozłóż skrzydelka i lataj po pokoju, powtarzając przy tym: kle, kle, kle... Mocno poruszaj swoimi skrzydełkami, aby stały się silne. Chcę naprawić gniazdo i zanieść do niego mojego pisklaka. Teraz znowu możemy wszyscy razem siedzieć w ciepłym domku. Widzę, że moje małe bocianki umieją już latać... Rozwińcie swoje skrzydelka, pofruńcie i przylećcie teraz do gniazda same.*

- **Praca plastyczna – Bocian.**

Pomoce: kartka papieru (może być zielona/niebieska), farby: biała, czarna i pomarańczowa oraz pędzel.

Wyobraź sobie bociana i spróbuj wymieniwać wszystkie części jego budowy (nogi, głowa, szyja, skrzydła, tułów, ogon, dziób). Przygotuj potrzebne materiały. Pomaluj wewnętrzną stronę dłoni i kciuka na biało, a pozostałe palce na czarno. Z odcisniętej dłoni wyjdzie ci jedno skrzydło oraz szyja z głową. Teraz odcisnij drugą dłoń (drugie skrzydło). Ogon możesz również odcisnąć z pomalowanych palców na czarno lub biało. Do narysowania dzióbka i nóg przyda się pomarańczowa farba i pędzel. Na końcu zostało jeszcze oko. Z pewnością wyszedł ci cudowny bocian. Gratulacje. Na koniec uporządkuj przybory oraz stolik/biurko.

Przygotowałam dla ciebie bociana. Możesz się na nim wzorować ☺



31.03.2020 r. Zadania o ptakach

- **Praca plastyczna – Ptaki z figur.**

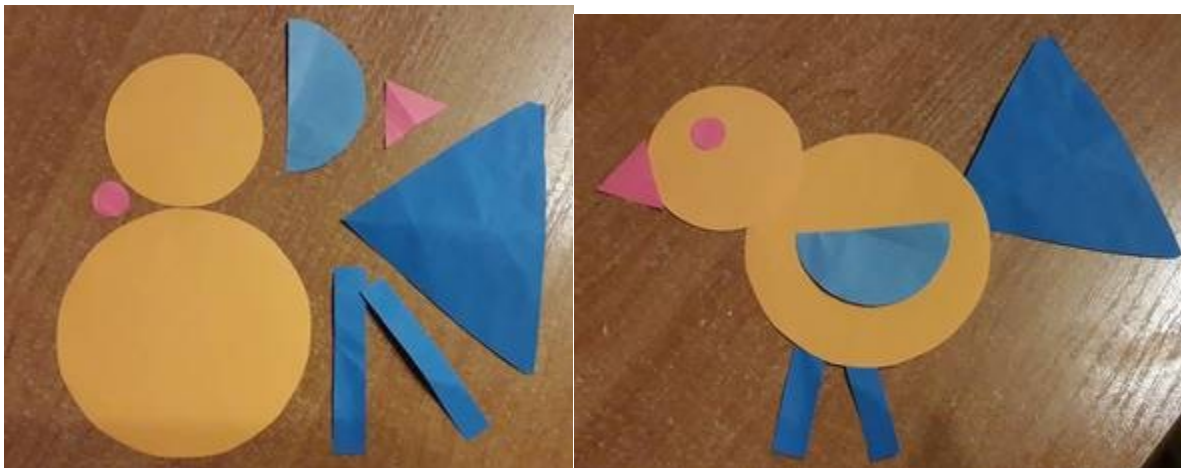
Kolejnego dnia zajęć w domu chciałabym zaproponować ci wykonanie ptaka z figur.

Pomoce: nożyczki, kolorowe kartki, klej.

Poniższe zdjęcia mojej pracy *Ptak z figur* mają być wskazówką/inspiracją. Nie musisz się na nich wzorować. Liczę na twoją inwencję twórczą. Pamiętaj, żeby podczas wycinania towarzyszył ci któryś z rodziców.

Pracę zacznij od wycięcia elementów z kolorowych kartek. Możesz poprosić rodzica o pomoc, z pewnością chętnie ci pomoże. Taka mała podpowiedź - trójkąty najłatwiej wyciąć z rogów kartki, a do odrysowania kół wykorzystaj np. kubek. Gdy już wytniesz wszystkie elementy ptaka, ułóż je i przyklej na kartkę.

Na zakończenie policz z ilu figur składa się wykonany przez siebie ptak.



Oczywiście z chęcią zobaczę efekt końcowy twojej pracy 😊

- **Ćwiczenia gimnastyczne**

Dodatkowo na dziś przygotowałam dla ciebie kilka ćwiczeń (rozwijających świadomość własnego ciała). Wykonaj wszystkie czynności przeczytane przez rodzica 5 razy.

Powodzenia.

- Wirujący bączek – kręć się w kółko na brzuchu, a następnie na plecach.
- Chowamy się – w siadzie, przyciągaj kolana do głowy, chowając głowę, następnie rozprostuj się do pozycji leżącej.
- Gorąca podłoga – biegaj z wysokim unoszeniem kolan (przez 30sekund)
- Na szczydach – chodź na sztywnych nogach.

- Ugniatamy podłogę – w leżeniu na plecach, wciskaj wszystkie części ciała w podłogę.

01.04.2020 r. Wołanie wiosny

- **Ćwiczenia separacji ruchów.**

Separacja ruchów polega na wprowadzeniu wybranej części ciała w ruch, w sposób niezależny od ruchów innych części ciała.

W tym ćwiczeniu liczę na twoje skupienie. Zadanie jest dość trudne, ale wierzę w siebie i to, że sobie poradzisz. Rodzice na pewno pomogą, gdy pojawi się jakiś problem. Wysłuchaj uważnie polecenia i spróbuj je wykonać. Powodzenia.

- *prawą rękę wyciągnij poziomo w bok, lewą – pionowo w górę;*
- *prawą rękę poziomo w przód, lewą – pionowo w górę;*
- *prawą rękę poziomo w przód, lewą – pod kątem w górę;*
- *prawą ręką wykonaj wymachy w przód, lewą - w tył*
- *zaciśnij prawą dłoń przy jednoczesnym rozchyleniu lewej; uderzaj czubkami palców obydwu dłoni o blat stołu: jedna dłoń zwrócona wierzchnią częścią w górę druga w dół, potem zmiana.*

Wykonaj jeszcze raz ćwiczenia tylko pamiętaj o zmianie stron (to co robiłeś/aś prawą, teraz zrób lewą ręką). Na zakończenie spróbuj jednocześnie pokazać, jak *jedną ręką myjesz zęby, a drugą głaszczesz się po brzuchu.*

Mam nadzieję, że się nie poddałeś/eś i dotrwałeś/eś do końca. Gratulacje. ☺

- **Praca plastyczna - Krokus**

Pomoce: kolorowy papier porwany na drobne kawałeczki, narysowany krokus przez siebie/rodzica lub wydrukowany z internetu, klej.

W marcu rozpoczęła się pora roku – wiosna. Proszę wykonaj kwiatka zwiastującego wiosnę – krokusa (techniką wydzieranki). Możesz wykleić każdy kwiatek innym kolorem. Pamiętaj, że krokusy są zwykle koloru: fioletowego, żółtego i białego.



02.04.2020 r. Powroty ptaków

- **Opowieść ruchowa przy muzyce – Wiosna.**

Pomoce: Nagranie dowolnej muzyki instrumentalnej o pogodnym charakterze (może być coś takiego <https://www.youtube.com/watch?v=-p973zOPu7U>)

Włącz muzykę i postaraj się zobrazować tekst przeczytany przez twojego Rodzica ruchem.

Wiosna wychodzi na spacer - połóż ręce na biodrach, maszeruj ,

Kiedy dotyka ziemi, topnieje śnieg i pojawiają się kwiaty. - wykonaj skłon, dotknij dłońmi dywanu, Trochę się zmęczyła. Przysiadła na starym pniu drzewa i postanowiła odpocząć. - przejdź do leżenia na plecach,

Głęboko oddycha, wciągając pachnące świeżą ziemią powietrze. - wciągaj powietrze nosem, wypuszczaj ustami,

Jak przyjemnie. Szkoda, że muszę iść dalej. Zobaczę, co słychać w sadzie. - wyciągnij nogi przed siebie; przeciągają się, unosząc ręce w górę, na boki,

Wyczaruję liście na drzewach i zaproszę ptaki. Niech wypełnią swym śpiewem okolicę. - wykonaj podskoki, obroty, wyciągnij ręce w górę,

Muszę przeskoczyć strumyk, nie mocząc sukni. - wykonaj kilka podskoków obunóż w przód,

Teraz posłucham jeszcze śpiewu ptaków. - przejdź do lekkiego rozkroku, nie odrywając nóg od podłogi; wykonaj skręty tułowia, nadstawiając raz jedno ucho, raz drugie ucho,

Pora wracać do domu. Zanim to zrobię, porozmawiam z drzewami. - pozostając w pozycji stojącej, kołysz rękami w dowolnych kierunkach, równocześnie naśladowując szum drzew (sz, sz, sz).

- **Zabawa kalambury – Wiosenne porządki.**

Dziś nie będzie pracy plastycznej. Zapraszam cię wraz z Rodzicami i rodzeństwem do wspólnej zabawy *kalambury*. Możecie zacząć od podanych przykładów o tematyce „porządki wiosenne”, a następnie przejść do innej kategorii np. „zwierzęta domowe/z zoo”. Bądźcie twórczy, wiem, że potraficie.

Przypominam, że zabawa polega na pokazywaniu przez jedną osobę podanego hasła tak, aby inni uczestnicy zgadli (bez używania słów).

- grabienie suchych liści;
- sadzenie kwiatków;
- przekopywanie grządki;
- podlewanie kwiatów;
- wrzucanie suchych liści do kosza;
- przycinanie gałęzi ...

03.04.2020 r. Sąsiad szpak

- **Rozwiązywanie zagadek o ptakach.**

Mam dla ciebie kilka zagadek. Spróbuj je przeczytać lub poproś Rodzica i rozwiąż. Po rozwiązaniu zagadki wskaż obrazek z odpowiednim ptakiem. Powodzenia.

Pióra biało-czarne, buciki czerwone;
uciekają przed nim żabki, bardzo
przestraszone. (*bocian*)

Wiosną do nas przyleciała ta ptaszyna
czarna, mała. Murować się nie uczyła,
ale gniazdko ulepiła. (*jaskółka*)

Już po lesie kuka, gniazdka sobie szuka.
Jak znajdzie, podrzuca jaja, niech inni
je wygrzewają. (*kukułka*)

Śpiewa wysoko piosenki do słońca, głos
ma podobny do drżenia dzwonka.
(*skowronek*)



- **Wizualizacja – Jestem ptakiem.**

Położ się wygodnie, zamknij oczy i wsłuchaj się w to, co powie ci Rodzic.

Rodzic mówi: *Wyobraź sobie, że jesteś ptakiem. Masz ciało pokryte miękkimi piórami i piękne skrzydła. Dzięki nim możesz fruwać! Powoli poruszasz skrzydłami i unosisz się w powietrzu, coraz wyżej i wyżej. Ogrzewają cię promienie słońca. Dziwne uczucie widzieć świat z tej wysokości. Mijasz pola, las, łąki i jezioro. Ludzie widziani z tej wysokości są mali, maleńcy. Ta swoboda i wolność, które czujesz, są wspaniałe. Nadchodzi noc. Szukasz,*

jak inne ptaki, schronienia. Siedzisz na gałęzi, chowasz dziób pod skrzydła i... zasypiasz. Jest ranek. Otulają cię ciepłe promyki słońca. Budzisz się spokojny, szczęśliwy i znowu wzbijasz się w niebo i fruwasz nad swoim domem, przedszkolem, placem zabaw. Pomyśl, czy bycie ptakiem jest miłe. Otwórz oczy i usiądź.

Zastanów się, czy chciałbyś być ptakiem? Jeśli tak to jakim?

Dziękuję, za kolejne dni pracy na odległość. Mam nadzieję, że już niedługo. Czekam na wasze kolorowe prace.

Pozdrawiam

pani Patrycja ☺