

## EKOLUDKI 20-24.04.2020

### Temat tygodnia: "W zdrowym ciele zdrowy duch".

Ćwiczenia poranne wykonywane każdego dnia w tygodniu:

**„Wdech – wydech”** - Dzieci poruszają się w dowolnych kierunkach według określonego rytmu wystukiwanego przez rodzica. Na sygnał zatrzymują się, unoszą ręce. Następnie pochylają się do przodu, wykonują wydech ustami i wypowiadają przeciągle głoski: szszsz... Wyprostowują się, wciągają powietrze i odchylają się do tyłu, wykonując te same czynności – ćwiczenia percepcji słuchowej, nauka prawidłowego oddychania.

**„Kwiaty rosną”** - dziecko w siadzie skrzyżnym siedzi na dywanie, tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze. Na hasło: „Kwiaty rosną”-dziecko powoli prostuje tułów. Na hasło: „Kwiaty wyciągają się do słońca”-dziecko wyciąga ręce w górę jak najwyżej. Na hasło „Kwiaty więdną”-dziecko powoli wraca do pozycji wyjściowej.

**„Dbamy o zdrowie”** - Dziecko maszeruje po obwodzie koła z klaskaniem i rytmicznym powtarzaniem rymowanki: „My o zdrowie nasze dbamy, gimnastykę uprawiamy”.

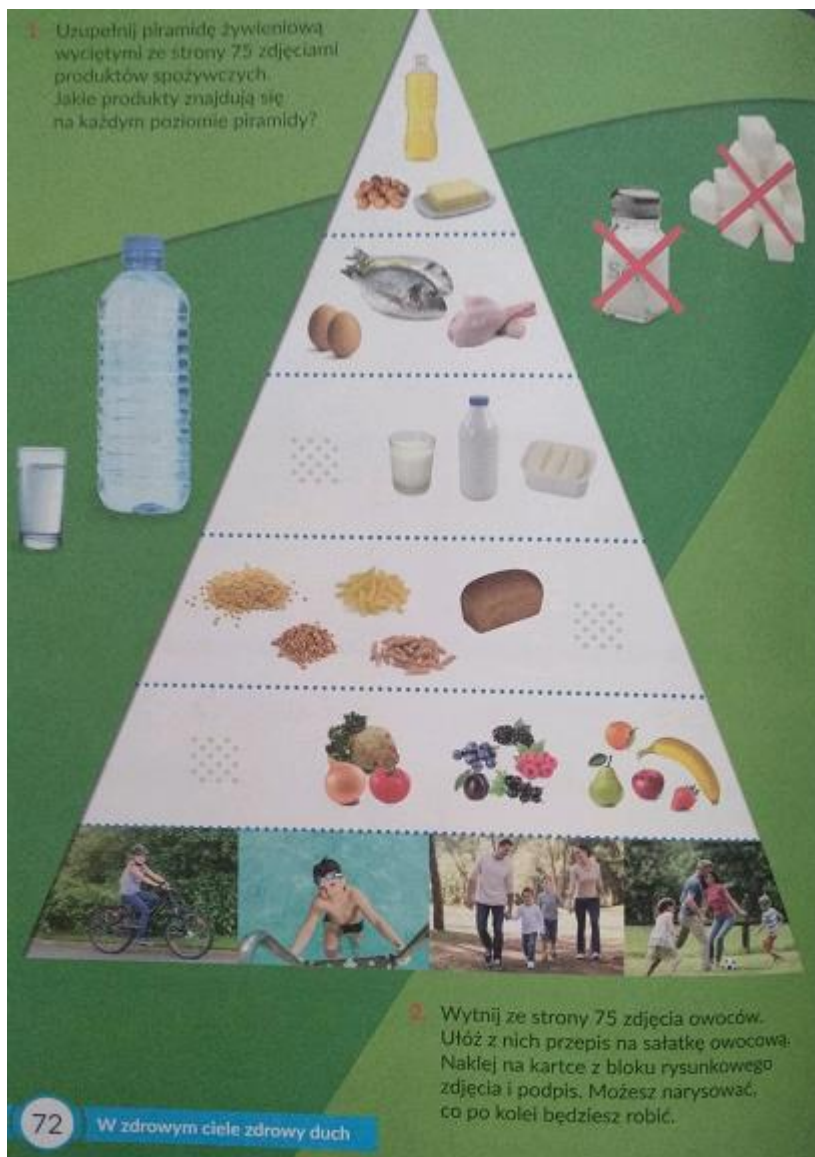
**„W zdrowym ciele zdrowy duch. Powtórz za mną, boś jest zuch”** - Rodzic podaje dzieciom rytmy do powtórzenia: Kłaśnij nad głową i za plecami. Podskocz dwa razy na prawej nodze i dwa razy na lewej. Zrób dwa skłony i podskocz obunóż trzy razy. N. nie wypowiada nazw liczb, ale pokazuje kartoniki z odpowiednimi cyframi. Dzieci muszą je odczytać i tyle razy wykonać określone czynności.

---

### PONIEDZIAŁEK 20.04.2020r

#### Proponowane działania:

- Wysłuchanie piosenki „**Piosenka o niezdrowym jedzeniu**” - [https://www.youtube.com/watch?v=1bmJ4Zlj\\_B4](https://www.youtube.com/watch?v=1bmJ4Zlj_B4)  
Nauka refrenu piosenki:  
*„Hej, hej raz i dwa - witaminy wolę ja!  
Wolisz je i ty”*  
Rozmowa rodziców z dzieckiem na temat zdrowych i niezdrowych produktów żywnościowych. Zachęcamy do przygotowania paru produktów dostępnych w domu na stole oraz podzielenie ich na dwie grupy zdrowe i nie zdrowe.
- **„Prawda czy fałsz?”** Rodzic wypowiada zdania na temat zdrowego żywienia. Jeżeli jest ono prawdziwe dziecko – klaszcze w ręce, jeżeli fałszywe uderza rękoma o kolana.  
Ręce myjemy tylko po jedzeniu.  
Ruch jest potrzebny dla zdrowia.  
Duża ilość cukierków jest zdrowa.  
Trzeba jeść dużo warzyw i owoców.  
Należy pić mało wody.
- Wykonanie ćwiczeń w karty pracy 4,s.72.



- **Gimnastyka korekcyjna** - zakładka na stronie

**WTOREK 21.04.2020r**

**Proponowane działania:**

- **Zabawa ruchowa pt. "Spróbuj to zrobić"**. Rodzice podają polecenia, które należy dokładnie wykonać : Biegnij do tyłu, poruszaj się do przodu, wykonując jednocześnie obroty wokół własnej osi, poruszaj się na jednej nodze, z rękoma na głowie, z rękoma na kolanach itp.
- Oglądanie historyjki obrazkowej pt. **"Trampolink i Celina"**. Chętne dzieci samodzielnie czytają teksty przy obrazkach. Opowiadanie historyjki przez dziecko. Podział wyrazów na sylaby oraz głoski. Wyróżnienie głoski „C” na początku słów „ cytryna i Celina”. Ukazanie wielkiej i małej literki drukowanej i pisanej „C”. Wymyślanie przez dziecko słów zawierających głoskę "C". Układanie na dywanie ze sznurówki wielkiej i małej literki „C”.  
Wykonywanie ćwiczeń w kart pracy 4, s. 64-65-pisanie litery „c” po śladzie.



- **Zabawa ruchowa pt. „Głoski”**- dzieci biegają po pokoju, gdy rodzic powie jakieś słowo, dziecko zatrzymuje się. Jeśli powie jakieś słowo którego nazwa zaczyna się na głoskę „c”. dzieci zatrzymują się i unoszą ręce do góry.
- **Ćwiczenia grafomotoryczne - Karty pracy 4 s. 73,74**



- Szachy - zakładka na stronie

ŚRODA 22.04.2020r

Proponowane działania:

- **Opowiadanie "Błotny potwór"** autor: Maciejka Mazan  
Marek przestał myć ręce!. Nie mył ich przed śniadaniem ani przed obiadem. Nie mył ich nawet przed kolacją. Ale kiedy nie chciał ich umyć po powrocie z podwórka, gdzie bawił się w błocie, miarka się przebrała.  
-Marek! - zawołała mama -Natychmiast umyj ręce!.  
Marek był zwykle bardzo grzeczny, ale tym razem tupnął nogą.  
Nie! - krzyknął i schował się za firanką.  
-Chyba nie chcesz wyglądać jak błotny potwór?  
-Chcę!- burknął Marek i okręcił się firanką.  
Mama zastanowiła się przez chwilę.  
-Dlaczego nie chcesz myć rąk?-spytała.  
-Bo się rozpuszczą-wymamrotał owinięty firanką Marek.  
-Jak to?-zdziwiła się mama.  
-Martyna powiedziała, że jak będę często myć ręce, to mi się całkiem rozpuszczą. Jak mydło- wyjaśnił Marek.  
-Martyna była jego koleżanką z przedszkola i lubiła z niego żartować  
-arek, dałeś się nabrać-powiedziała mama.-Ręce się nie rozpuszczają.  
-Marek milczał, ale zrobił sobie w firance dziurkę, przez którą spojrzął na mamę.

-Serio?

-Serio. Zobacz, moje się nie rozpuściły.

Marek pomyślał chwilkę. Mama myła ręce strasznie często. I rzeczywiście, nie brakowało jej nawet kawałka palca!

Dlatego wyplątał się z firanki i poszedł do łazienki.

A następnego dnia Martyna przybiegła przestraszona do domu i zaczęła myć ręce.

-Co się stało?- spytała jej mama, bardzo zdziwiona.

-Marek powiedział, że jeśli ktoś ma brudne ręce, to mogą mu na nich wyrosnąć chwasty!-oznajmiła Martyna, szorując ręce mydłem i szczoteczką.-Nie wiem, czy to prawda, ale nie zamierzam ryzykować!.

Rozmowa mamy z dzieckiem na temat przeczytanego opowiadania na podstawie pytań.

Kto był bohaterem opowiadania?

Dlaczego Marek nie chciał myć rąk?

Dlaczego Martyna szorowała ręce?

Co to znaczy żartować?

Czy na każdy temat można żartować?

- **„Dbamy o czystość”**- Zadaniem dziecka jest przyniesienie przedmiotów, (zachęcamy rodziców do pomocy) przyborów służących do utrzymania czystości np. mydło, szczoteczka, gąbka, szampon itp. Rodzic prosi o: przeliczenie przedmiotów, ułożenie ich od najmniejszego do największego, podział nazw przedmiotów na sylaby i głoski, układania zdań z nazwami przyniesionych przedmiotów.
- **„Wirujące bańki mydlane”**- Dziecko z rękoma uniesionymi do góry obraca się wokół własnej osi, następnie stopniowo opuszcza ręce i opada do przysiadu popartego.
- **Wykonanie ćwiczeń w karty pracy 4, s.70.**



- **Zabawa ruchowa do piosenki „Mydło lubi zabawę”** <https://www.youtube.com/watch?v=kq4NULDhx5M>  
zabawa ilustrująca treść piosenki wg pomysłków dzieci.
- **Gimnastyka korekcyjna** - zakładka na stronie

**CZWARTEK 23.04.2020r**

**Proponowane działania:**

- **Język angielski** - zakładka na stronie
- Słuchanie wiersza w opracowaniu Iwony Rup pt. "Sport to zdrowie".

Sport to zdrowie proszę państwa,  
a więc wszyscy się starajmy.  
aby zadbać o swe zdrowie,  
sporty różne uprawiajmy.

Można jeździć na rowerze.  
grać w tenisa, koszykówkę  
pływać, biegać, dużo ćwiczyć,  
grać też w nogę i siatkówkę

Rozmowa z dzieckiem na temat dbania o kondycję fizyczną na podstawie pytań:

Czy dzieci powinny się gimnastykować?

Jakie ćwiczenia lubią najbardziej?

Jakie przybory można wykorzystywać do ćwiczeń?

- Karty pracy 4, s. 69 ćw.3

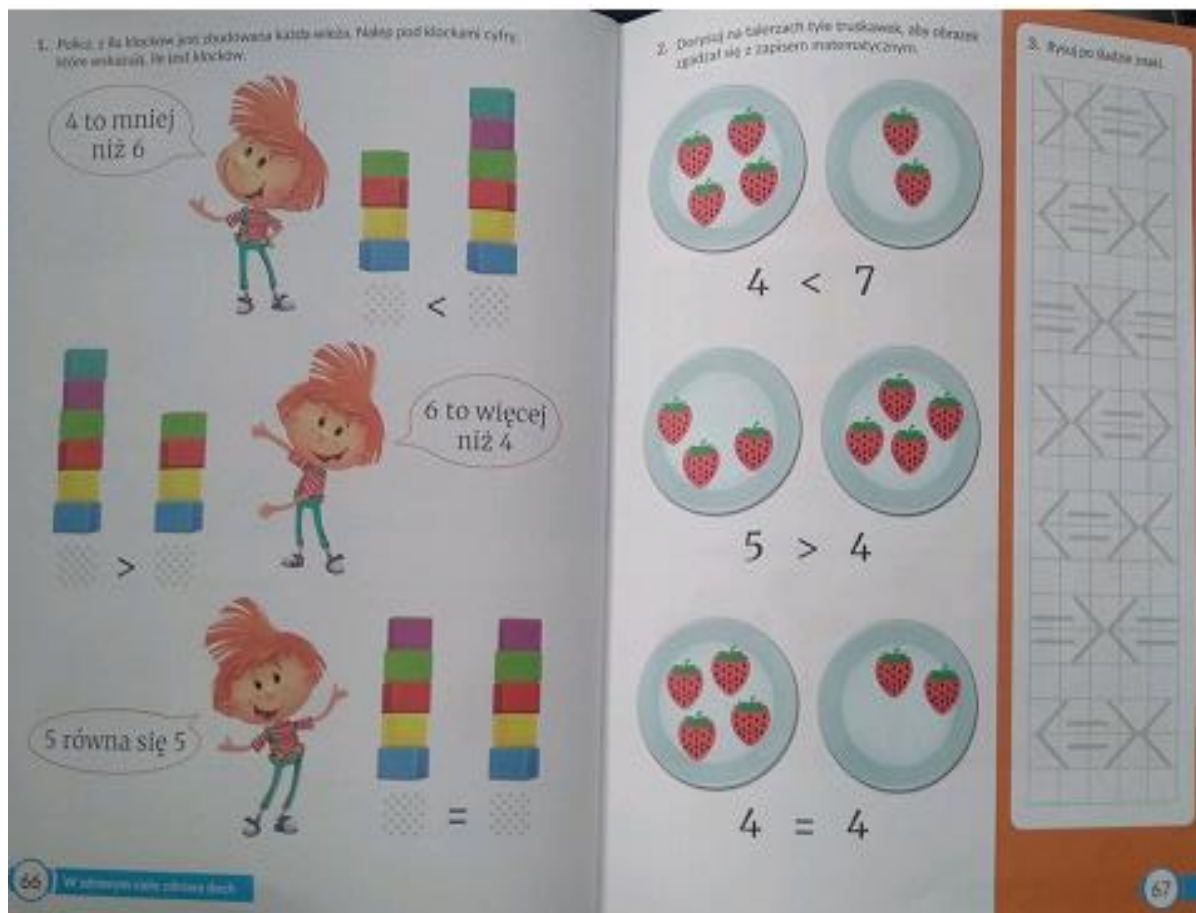


- **„Worek niespodzianek”**- dziecko siedzi na dywanie wraz z rodzicami w kręgu. Na środku dywanu leży worek. Zadaniem dziecka jest wyjąć z zamkniętymi oczami owoc lub warzywo i podać jego nazwę.
- **„Co to za zapach i smak”** – Rodzic przygotowuje dostępne owoce w domu np. banana, pomarańczę, jabłko, kiwi itp. Dziecku zawiązujemy oczy/ zasłaniamy - zadaniem dziecka jest rozpoznanie ich za pomocą węchu i smaku
- **Zajęcia kulinarne:**
  - „Koktajl/ sałatka owocowa”** - z przygotowanych owoców zachęcamy do zrobienia wspólnie koktajlu lub sałatki owocowej w której przygotowaniu aktywnie będą uczestniczyć dzieci. Podając kolejno instrukcje wykonania, krojąc owoce w miarę swoich umiejętności.
  - lub
  - „kolorowe kanapki”** – zachęcamy do zrobienia przez dziecko (z pomocą rodziców) kolorowych kanapek z dużą ilością warzyw.
  - lub
  - „warzywno-owocowy ludzik”** – wykonanie „ludzika” z dostępnych warzyw i owoców wg pomysłów dzieci. Przygotowanie dostępnych warzyw i owoców, wcześniejsze obranie i umycie ich, wykałaczki do łączenia elementów.

PIĄTEK 24.04.2020r

Proponowane działania:


- „Jaki to znak matematyczny?” - zabawa matematyczna. Umiejscowienie w 2 kołach wykonanych z wełny po 4 piłeczki papierowe, które dziecko ugniecie z gazety. Piłek wszystkich ma być 8. Następnie dziecko przelicza elementy w zbiorach, dobiera odpowiednią cyfrę a pomiędzy cyfrą 4 i 4 umieszcza znak = między cyframi np.  $4=4$ . Podobnie działanie matematyczne wykonuje rodzic z zastosowaniem znaku większości  $>$  między cyframi, np.  $5 > 3$  oraz ukazanie znaku mniejszości  $<$  między cyframi np.  $2 < 6$ .
- Wykonywanie ćwiczenia karty pracy, s.66-67

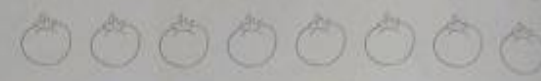



- Zabawa ruchowa „Złap za...”- dziecko biega swobodnie po pokoju .Na hasło np.” uszy lub nos”- dziecko zatrzymuje się i łapie się za wymienioną część ciała.
- „podskocz, policz” – (potrzebne będą kartoniki z cyframi od 1 do 8 ) Rodzic podnosi kartonik z cyfrą np. 4 dziecko wykonuje odpowiednią liczbę podskoków, następnie dziecko wybiera kartonik z cyfra dla rodzica np. 2. Wybrane kartoniki pozostawiamy na podłodze i pomiędzy nie wstawiamy znak  $<$ ,  $>$ ,  $=$  oznaczając w ten sposób kto zrobił więcej, mniej lub tyle samo podskoków.
- Karty pracy 4 – s. 68, 69





1. Pokoloruj w każdym rzędzie to warzywo, które wskazuje cyfra. Licz od lewej strony. Powiedz, które to jest warzywo z koleł.

2 


3 


5 

8 

7 


2. Policz, ile jest kótek do gry w ringo i pałek do ping-ponga. Wklej cyfry i znaki pod rysunkami.

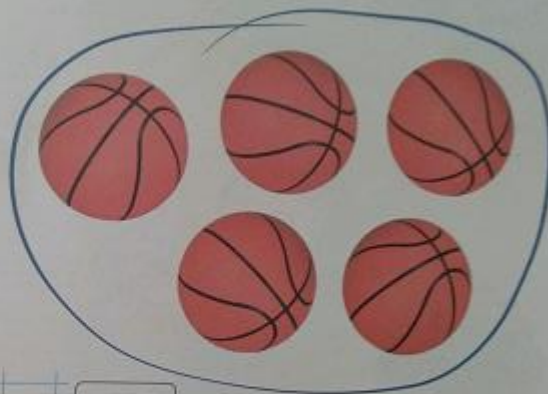


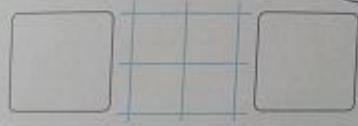


68 W zdrowym ciele zdrowy duch

4. Których piłek jest więcej, a których mniej? Narysuj pod pętlami kropki na kostkach i napisz na kratkach odpowiedni znak.

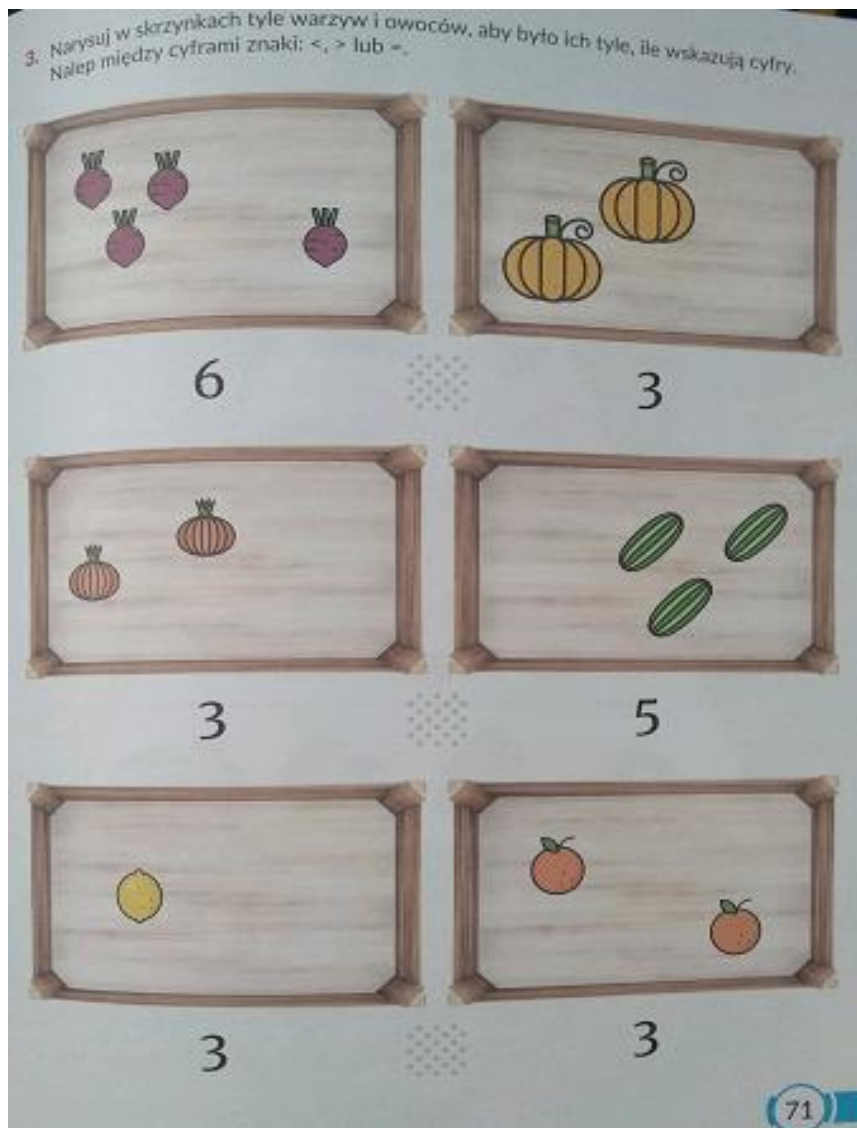






69

- **Ćwiczenie dodatkowe**  
Karty pracy s. 71



Zachęcamy do podzielenia się fotografiami wykonanych potraw, „ludzików” i innych propozycji wykonywanych w domu. Życzymy miłej zabawy i smacznego!!