

*Poniedziałek 11.05.2020 r.*

*Temat dnia: H JAK HAMAK*

*Cele szczegółowe:*

- zna i wskazuje podane litery
- wykonuje podstawowe ćwiczenia kształtujące nawyk utrzymania prawidłowej postawy ciała
- zna literę H, h
- określa głośkę w nagłosie
- uczestniczy w zorganizowanych zajęciach gimnastycznych i zabawach ruchowych
- dba o higienę
- uczestniczy w zabawach słownych
- dokonuje analizy słuchowej wyrazów
- utrzymuje równowagę

Dzień dobry kochani !

Przed Nami kolejny, ciekawy tydzień! Mamy nadzieję, że wypoczęliście i macie się dobrze. Sądzymy, że dzięki temu z wielkim zapałem będziecie chętni przystąpić do dalszej pracy. A oto nasze propozycje na dzień dzisiejszy.

• **Zabawa powitalna „Wspólna zabawna historia”.**

Dziecko wraz z Rodzicem lub rodzeństwem siedzą w kole. Rodzic zapowiada wspólne stworzenie zabawnego opowiadania. Po kolei uczestnicy dodają wymyśloną przez siebie część historii. Zaczyna Rodzic manipulując maskotką i mówi np.: Wczoraj na spacerze spotkałam małego skrzata... , następnie kolejna osoba dopowiada dalszą część historii itd.... Zabawa dobiega końca wówczas, gdy historia doczeka się ciekawego zakończenia. Całość na końcu podsumowuje Rodzic.

• **Ćwiczenie spostrzegawczości „Znam litery”**

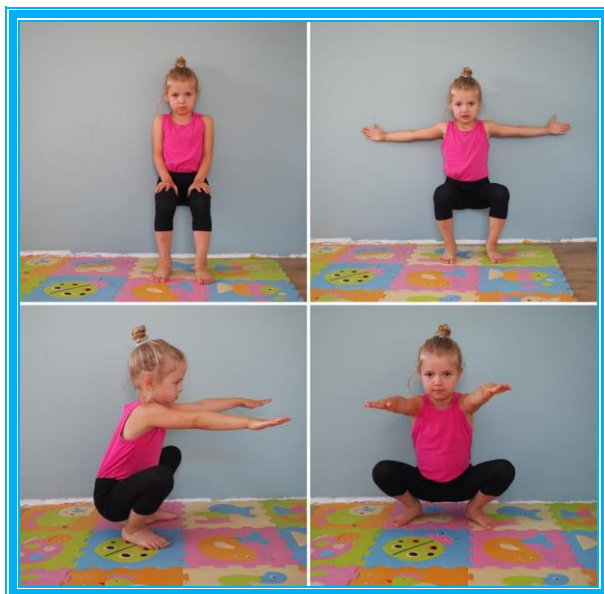
Rodzic rozkłada na stoliku pocięte kartoniki z literami. Dzieci wyszukują i zabierają litery wskazane przez Rodzica. Następnie nazywają je i próbują ułożyć z nich wyraz, np.: LATO, OSA, LAS, OKO, NOS, NOC itp. wyrazy.

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
Ł	M	N	O
P	R	S	T
U	W	Y	Z

## • Ćwiczenia poranne – wprowadzenie

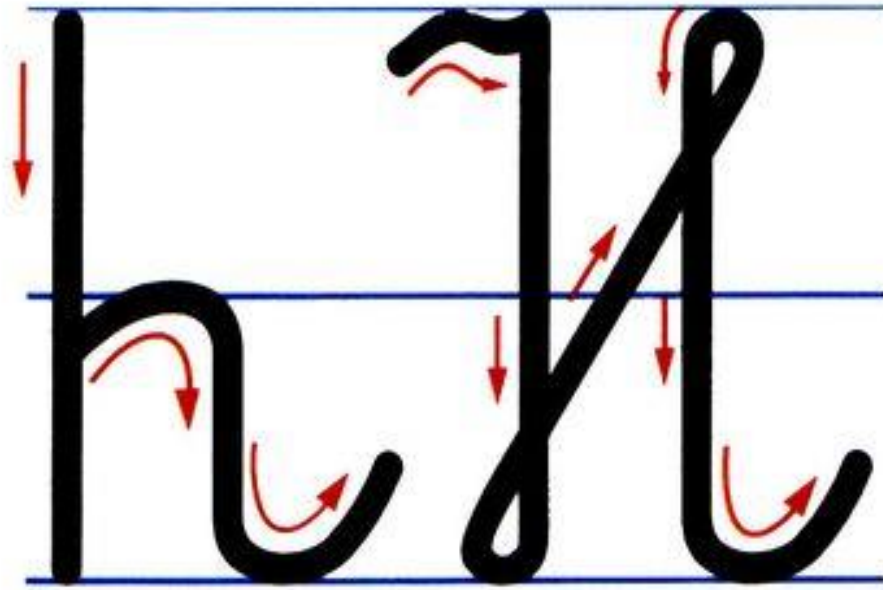
<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>

Ćwicz mama, ćwicz tata, ćwiczę ja! Na początek zapraszamy wszystkich do porannej gimnastyki. Zaproponowany zestaw ćwiczeń został zaczerpnięty z profilu: Trener Personalny Michał Chalabala <https://www.facebook.com/TrenerPersonalnyWroclaw/>



Każda pozycja ze zdjęcia powinna być wytrzymana kilka sekund

- podpór (deska) przodem
- wykrok
- siad rozkroczny
- stanie na rękach, przodem do ściany (z pomocą i asekuracją) rodzica
- stanie wyprostowane, ręce w górę, brzusek wciągnięty
- skłon, lekko ugięte kolana, plecki proste „skoczek narciarski”
- przysiad przy ścianie „krzeselko”
- niski, szeroki przysiad, kolanka na zewnątrz
- podpór tyłem
- leżenie tyłem, biodra w górę



HAMAK

HA		MAK		
H	A	M	A	K

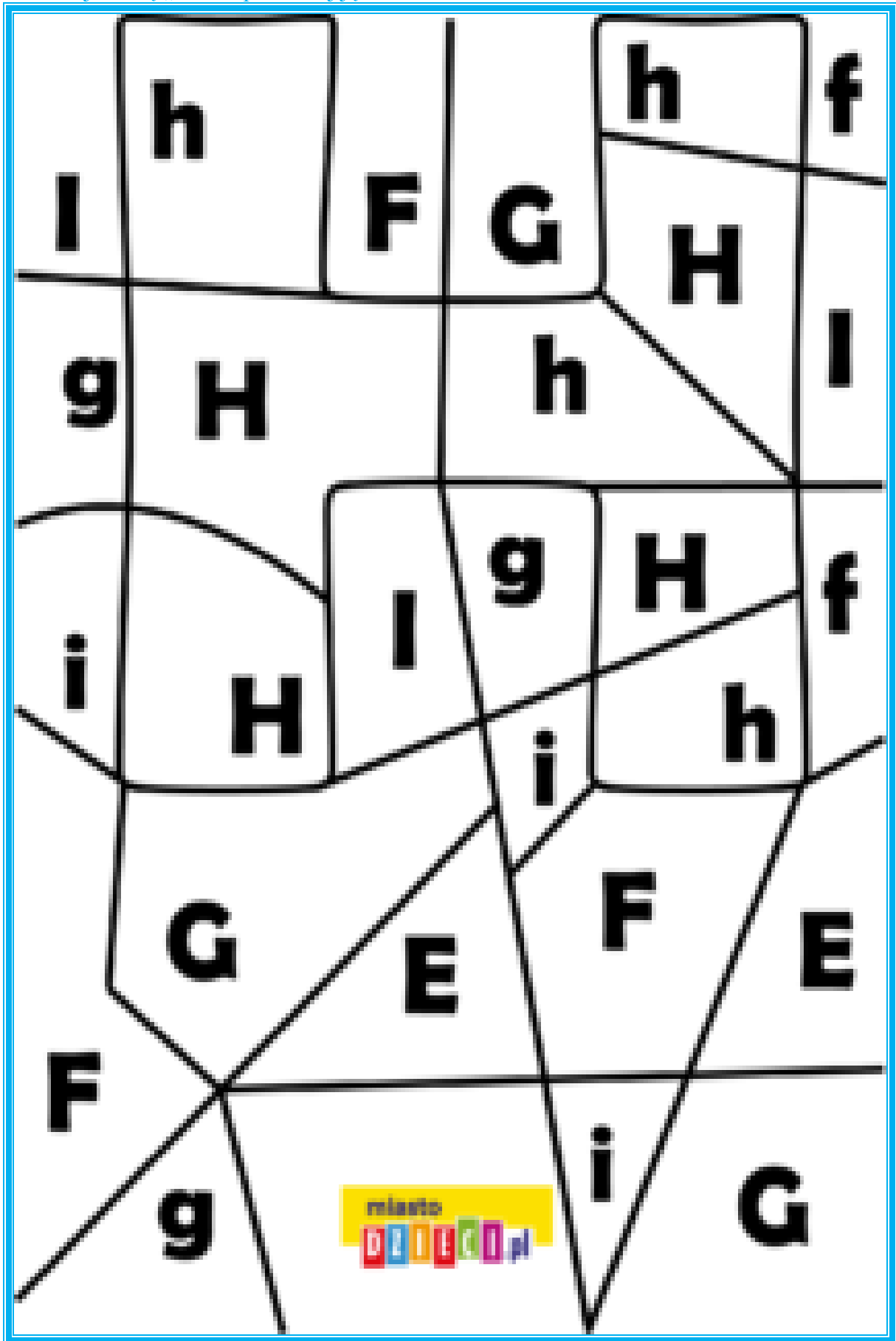
- „Sylabizuj ze mną” - dzielenie na sylaby wyrazów rozpoczynających się głoską „H”



- Grafomotoryka –Rysuj po śladzie literę „H h”



Odszukaj literkę „H h” i pokoloruj ją



- Odszukaj literę „H h ” w wierszu i otocz ją kółkiem

# Hh

Hubert na hulajnodze gna,  
humor dziś dobry ma!  
I Hania roześmiana  
huśta się od rana.



## Dla chętnych 5-latków

Wykonajcie ćwiczenia w KP4 (ćw. 1, s. 40) – kolorowanie lub wyklejanie szablonu litery, rysowanie litery palcem na kartce i w powietrzu.

### Ćwiczenie koordynacji „Po śladzie”.

Układanie litery H ze wstążki lub sznurka. Spacer po literze stopa przed stopą.

### • Ćwiczenia gimnastyczne – wprowadzenie

- Podskoki obunóż, jednonóż, w miejscu, w ruchu
- Galop, cwał, podskoki zmienne, rozkroczne, w połączeniu
- Przeskoki przez przeszkody płaskie i wysokie (do 40 cm.)
- Próby skoku w dal i w wzwyż z rozbiegiem
- Zeskoki w terenie z małego wzniesienia
- Skoki żabie i zajęcze
- Próby przeskoków zwrotnych przez ławeczkę
- Podskoki i skoki z użyciem skakanki
- Dziecko wykonuje polecenia Rodzica wynikające z treści rymowanki, a na koniec klaszcze:  
Hopsasa, hopsasa  
podskakują nóżki  
hopsasa, hopsasa  
stańmy na paluszki.  
Hopsasa, hopsasa  
zakręćmy się wkoło  
hopsasa, hopsasa  
ale nam wesoło.

Ćwicz z Lulisią i Lulitulisiami

<https://www.youtube.com/watch?v=9iOLdoHhLpc>

- **Czynności higieniczne** – Drogie nasze Storczyki pamiętajcie o codziennym myciu zębów rano i wieczorem, jak również o dokładnym myciu rąk, wiecie, że to bardzo ważne. Zobaczcie filmik, który pomoże Wam sprawdzić czy pamiętacie czemu mycie rąk jest ważne i jak dbać prawidłowo o ich higienę.

Jak dokładnie myć ręce odc. 7 | Myszka w Paski | Rossmann

[https://youtu.be/fxxx2myt\\_eI](https://youtu.be/fxxx2myt_eI)

### • Wysłuchanie wiersza Na huśtawce”

Hania, Henio, Honorata,  
Jako, że początek lata,  
Na huśtawce się huśtają  
I tak się przekomarzają.

Henio leci na Hawaje.  
Para dziewczyn tu zostaje.  
Henio wciąż o wyspach mówi,  
Chociaż wątki ciągle gubi.

- Hipopotam?! Coś ty Heniu!  
Hieny też nie spotkasz w cieniu!  
- Co najwyżej, to homara.  
Niewątpliwie też komara.

- Zobaczycie wy, dziewczyny,  
Jakie mieć będziecie miny,



Gdy przywiozę wam z wakacji  
Zdjęcie moje wśród ...akacji.

-A nie pośród palm, kolego?  
- Może, może ... i co z tego?  
Na hamaku będę leżał...

Nikt Heniowi nie dowierzał:  
- Nie oszukuj Heniu nas!  
Gdzie ty spędzisz letni czas?

- Dobrze... niech się każdy dowie:  
U mej babci, w Hrubieszowie.

Kochane Storczyki odpowiedzcie na pytania.

- Kto się huśta na huśtawce?
- O czym rozmawiają dzieci?
- Co to są Hawaje? (W razie potrzeby Rodzic wyjaśnia, niezrozumiałe słowa, np.: przekomarzać się, akacje, nie dowierzać).
- O jakich zwierzętach mówią dzieci?
- Czy Henio zobaczy hienę i hipopotama?
- Jakie zwierzęta może spotkać chłopiec?
- Czy dziewczynki wierzą Heniowi?
- Gdzie tak naprawdę spędzi wakacje Henio?

#### • Zabawa ruchowa „Hej hop”

Rodzic rozkłada na podłodze kilka wstążek, każda z nich jest rozłożona -tworzy linię. Dziecko swobodnie biega między wstążkami. Na sygnał Rodzica Hej hop! Dziecko przeskakuje obunóż przez najbliższą rozłożoną linię, po czym wraca do biegu.

#### • Zabawa równoważna „Po skakance”

Rodzic rozkłada na podłodze skakankę. Dziecko przechodzi po niej, stawiając stopę przed stopą. Ćwiczenie wykonuje kilka razy

### CIEKAWOSTKI DLA CHETNYCH

ALFABET - Litera H - film edukacyjny ze zdjęciami dla dzieci po polsku.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZYseoOcd6m8>

Śpiewające Brzdące - Hircio Łakomczuszek - Piosenki dla dzieci-

<https://www.youtube.com/watch?v=rzPLA9MxPa4>

Jan Brzechwa - Hipopotam - wiersz – bajka -

[https://www.youtube.com/watch?v=8fFYwPbOK\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=8fFYwPbOK_U)

Pozdrawiamy ciepło  
Wasze wychowawczynie