



Poniedziałek 27.04.2020 r.  
Temat dnia: **MÓJ KRAJ**

**Cele szczegółowe:**

- wykonuje polecenia
- doskonali słuch fonematyczny
- odgaduje zagadki o godle, fladze i hymnie
- odczuwa radość z zabaw z rówieśnikami
- zna mapę Polski,
- wie gdzie leżą wybrane miasta, morze, jeziora góry
- bawi się w pociąg, uważa na inne dzieci
- zgodnie układa puzzle
- dmucha bańki i łapie je uważając na innych
- uważnie słucha legendy

**Propozycja zabaw na dzień dzisiejszy:**

**1. Zabawa orientacyjno- porządkowa „Pomnik”**

Dziecko przemieszcza się po pokoju w różnych kierunkach w określonej przestrzeni. Gdy Rodzic wypowie hasło: Pomnik!, dziecko staje nieruchomo. Do zabawy zaprosicie rodzeństwo, im więcej osób tym lepiej.

**2. Ćwiczenie usprawniające narządy artykulacyjne - wierszyk: „Gimnastyka”:**

Rodzic mówi wierszyk a dziecko wykonuje ruchy języka opisane w wierszu.

*Na początku jest rozgrzewka,  
Językowa wpród wywieszka,  
Cały język wyskakuje,*

*Wszystkim nam się pokazuje,  
W dół i w górę,  
W lewo, w prawo.  
Pięknie ćwiczy!  
Brawo! Brawo!  
Język wargi oblizuje, pięknie kółka wykonuje.  
Popatrzymy do lusterka,  
Jak się język bawi w berka.  
Kto spróbuje z miną śmiałą,  
Zwinąć język w rurkę małą?  
Język zębki poleruje  
Każdy dotknie i wyczuje...  
Może uda się ta sztuczka.  
Trzeba uczyć samouczka.*

### **3. Zagadki słowne „Co to jest?”**

- Na czerwonej tarczy,  
widnieje biały orzeł w koronie.  
Kto tego symbolu nie zna,  
niech ze wstydu zaraz spłonie.  
*(godło)*
- Powiewa ona, gdy wiatr się zerwie,  
a na niej biel jest i czerwień.  
*(flaga)*
- Zwie się Mazurek Dąbrowskiego,  
choć Wybicki jest autorem.  
Pieśnią jest państwa polskiego,  
Polski trzecim jest symbolem.  
*(hymn)*
- W państwowym godle umieszczony –  
głowa stworzona do korony.  
Białopióry ptak,  
naszej Polski znak.  
Wzbija się wysoko w górę,  
mówi, że jest ptaków królem.  
W górach mieszka wielki ptak,  
to jest Polski naszej znak.  
Zobaczysz go kiedyś może.  
To jest... .  
*(orzeł biały)*
- Pytanie nietrudne  
– to każdy przyzna:  
jak się nazywa  
twoja Ojczyzna?  
*(Polska)*

### **4. Ćwiczenia poranne-wprowadzenie**

#### **• ćwiczenie z elementem równowagi - „Kto potrafi tak jak ja”**

Dziecko próbuje utrzymać równowagę podczas naśladowania czynności demonstrowanych przez rodzica:

- rysowania na podłodze kółka palcami stóp
- stania na jednej nodze jak bocian
- podnoszenia kolana i przekładania pod nim woreczka
- stania na jednej nodze i próby klaśnięcia nad głową

- chodzenia z woreczkiem na głowie
- chodzenia z woreczkiem na stopie
- obracania się dookoła i stania na jednej nodze
- stania na jednej nodze i klaskania nad głową
- chodzenia z zamkniętymi oczami w przód, a następnie w tył.

• **ćwiczenia na czworakach- „Co kot potrafi”**

Rodzic prosi, by dziecko naśladowało jego ruchy na dywanie:

- zrobiły koci grzbiet
- skradały się na czworakach
- pokazały jak kot pije mleko
- zwinęły się w kłębek i zasnęły

• **ćwiczenie z elementem skoku i podskoku - „Hopsasa”**

Dziecko wykonuje polecenia wynikające z treści rymowanki, a na koniec klaszczą:

Hopsasa, hopsasa podskakują nóżki  
 hopsasa, hopsasa stańmy na paluszki.  
 Hopsasa, hopsasa zakręćmy się wkoło  
 hopsasa, hopsasa ale nam wesoło

• **ćwiczenie z naśladowaniem - „Przerzutki w rowerze”**

Rodzic ustala z dzieckiem hasła i demonstruje odpowiedni ruch, jaki trzeba wykonać po usłyszeniu komendy. Następnie rodzic podaje hasła, a dziecko w miejscu, odpowiednio zmienia rodzaj ruchu, np.:

- **rower stoi na nóżce** – dziecko stoi w miejscu
- **„jedyńka”** – wolny bieg w miejscu
- **przerzutka** – przysiad
- **„dwójka”** – szybki bieg w miejscu
- **uwaga kamień** – podskok obunóż
- **uwaga kałuża** – staje w rozkroku
- **policjant** – staje na baczność
- **hamulec** – nagłe zatrzymanie
- **dzwonek** – dryń, dryń.

**5. Czynności samoobsługowe.** Drogie Storczyki pamiętajcie o higienie i codziennym myciu zębów rano i wieczorem. Starajcie się ubierać i rozbierać samodzielnie tak jak to robiliście w przedszkolu. Składajcie po każdym dniu swoje ciuchy jeśli są nadal czyste, a jeśli nie, to włóżcie je do pralki. Pamiętajcie również o odkładaniu zabawek po skończonej zabawie.

**6. Wysłuchanie wiersza „Polska nasza ojczyzna” Iwony Rup**

Polska to nasza ojczyzna,  
 wioski, lasy i pola, miasta,  
 ludzie, fabryki  
 i wszystkie dzieci z przedszkola.  
 Mówimy tu po polsku,  
 flaga jest biało-czerwona.  
 Godło to orzeł biały,  
 na głowie złota korona  
 Warszawa jest stolicą,  
 Bałtyk i Wisłę też mamy.  
 Mazurka Dąbrowskiego  
 wszyscy na baczność śpiewamy.

Omówcie kochani Rodzice z dzieckiem wiersz. Ważne jest aby dziecko samodzielnie budowało zdania i wiedziało o czym była treść wiersza.

## Dla chętnych 5-latków

- Wykonanie kart pracy w KA S. 22- zaznaczenie na mapie miejsca zamieszkania, wykonanie rysunku z charakterystycznym miejscem/ zabytkiem, wycięcie go i umieszczenie na mapie.
- Wykonanie ćwiczenia w KP4 (ćw. 2, s. 15) – zaznaczanie elementów, które kojarzą się z Polską.

7.Praca z mapą - określanie jej kształtu i koloru, wskazanie położenia wybranych miast, morza, gór i jezior.



## 8.Ćwiczenia gimnastyczne – wprowadzenie

### • Ćwiczenie z elementem podskoku.

Dziecko obiema dłońmi zwijają mocno chusteczki, a następnie wyrzuca je w górę i podskakuje tak, aby złapać je jak najwyżej.

### • Wymachy rąk

Prawą ręką trzyma chustkę, lewa jest oparta na biodrze, plecy proste. Dziecko wykonuje duży krok w prawo z jednoczesnym wymachem ręki, trzymającej chustkę w tym samym kierunku, a następnie jeden krok w lewo. Po kilku powtórzeniach zmiana ręki trzymającej chustkę



- **Krażenie ramion**

Dziecko stoi w rozkroku, plecy proste. Trzymając chustkę w prawej dłoni, zatacza wyprostowaną ręką duże koło do tyłu. Następnie przekłada chustkę do lewej ręki i powtarza ćwiczenie.

- **Ćwiczenia z elementem przeskoku**

Dziecko kładzie chustkę na podłodze i przeskakuje przez nie obunóż, raz z jednej, raz z drugiej strony

- **Ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej**

Dziecko siedzi (siad ugięty), plecy wyprostowane. Jedna ręka jest wyciągnięta w górę i na skos, druga ręka w dół i na skos. Ręce spotykają się na wysokości klatki piersiowej, następuje przekazanie chusteczki

- **Ćwiczenia wzmacniające**

Dziecko leży na brzuchu, nogi wyprostowane i złączone, głowa uniesiona, w rękach wyciągniętych do przodu trzyma chustkę. Stara się chwilę wytrzymać w tej pozycji, a następnie odpoczywa.

- **Ćwiczenie stóp**

Dziecko stoi, przed nimi leżą chustki. Stara się złapać chustki palcami stóp i podnieść do góry. Następuje zmiana nogi.

- **Ćwiczenie mięśni nóg**

Dziecko, maszeruje po pokoju, unosi kolana wysoko do góry i stara się przelozyc chustkę raz pod prawym, raz pod lewym kolaniem.

## **9.Zabawa w pociąg do piosenki „Jesteśmy Polką i Polakiem”**

<https://www.youtube.com/watch?v=plug6OIrRM>

## **10.Zabawa oddechowa „Bańki mydlane”**

Jeśli posiadają Państwo bańki mydlane w domu, to w dniu dzisiejszym niech dzieci z nich skorzystają. To ćwiczenie świetnie wpływa na aparat mowy, no i super z tego zabawa.

## **11.Wysłuchanie wybranej legendy polskiej.**

Kochani Rodzice, dziś wieczorem przed snem przeczytajcie swojemu dziecku wybraną przez Was polską legendę. Wiele jest ich dostępnych w Internecie, być może posiadacie również w domu. Po skończeniu niech dziecko opowie przeczytaną opowieść. Niech to będzie wspólnie spędzony czas.

Pozdrawiamy i miłego dnia życzymy

Wasze wychowawczynie