



TEMAT DNIA: Po nocy będzie dzień.

Cele szczegółowe:

- ✓ rozróżnia głoski
- ✓ uczestniczy w zabawach ruchowych
- ✓ umie ułożyć rytm
- ✓ rozumie pojęcia dotyczące następstwa czasu: *wczoraj, dzisiaj, jutro*
- ✓ wykonuje ćwiczenia gimnastyczne
- ✓ układa puzzle
- ✓ śpiewa piosenkę
- ✓ wykonuje samodzielnie czynności samoobsługowe

Witam !

Oto propozycję na dzisiejszy dzień ☺ Poświęć czas dziecku i wspólnie wykonujcie zadania.

Serdecznie zapraszam !

• **Ćwiczenia gimnastyczne – wprowadzenie** – będziemy wykonywać je *codziennie do końca tygodnia*. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu. Reakcja na sygnały słuchowe i wzrokowe. Do wykonania ćwiczeń potrzebny nam będzie samodzielnie wykonany woreczek np. z grochem, ryżem (może być to również torebka strunowa wypełniona grochem, ryżem itp.)

Ćwiczenie orientacyjno-porządkowe i wyprostne: Dziecko maszeruje dookoła pokoju, bierze woreczek i kładzie go na głowie. Następnie kolejno: maszeruje, podbiega, podejmuje próbę siadu skrzyżnego. Cały czas stara się utrzymać woreczek na głowie.

Ćwiczenie tułowia — skłony w przód: dziecko siada skrzyżnie, wkłada woreczek pod brodę i przytrzymuje go, ręce kładzie na kolanach. Następnie wykonuje skłon daleko w przód, po czym lekko odchyła głowę i wypuszcza woreczek na podłogę. Podnosi woreczek ręką, wkłada pod brodę i powtarza ćwiczenie.

Ćwiczenie mięśni grzbietu: dziecko kładzie się przodem, twarzą do rodzica. Wspiera się na łokciach i robi z dłoni lornetkę. Wspólnie z rodzicem patrzą na siebie przez lornetki. (Ćwiczenie powtarzamy kilkukrotnie).

Ćwiczenie równowagi: Dziecko kładzie woreczek na stopie. Idzie ostrożnie, opierając się na pięcie i uważa, aby woreczek nie spadł. Następnie podrzuca woreczek stopą w górę i próbuje złapać rękoma. Następnie kładzie woreczek na drugą nogę i próbuje powtórzyć ćwiczenie.

Skrety tułowia i ćwiczenie równowagi: Dziecko staje na jednej nodze, drugą podnosi zgiętą w tył. Próbuje położyć woreczek na odwróconej stopie (podeszwie). Następnie zmiana nogi i ponowne wykonanie ćwiczenia.

Rzuty: Dziecko podrzuca woreczek rękoma w górę i łapie. Stara się, aby woreczek nie upadł na podłogę.

Podskoki: Dziecko wkłada woreczek między stopy (woreczek ustawiony pionowo). Skacze obunóż w miejscu nie wypuszczając woreczka — trzyma go mocno. Skacze w przód i w tył.

- „Znajdź rzecz, w której nazwie słyszysz głoskę *n*” - zabawa dydaktyczna

Dziecko rozgląda się po domu i przynosi rzeczy, w których nazwach słyszy głoskę *n*.

- "Gimnastyka dni tygodnia" Ilona Dziubek – rymowanka z pokazywaniem

Rodzic recytuje tekst, a dziecko wykonuje odpowiednie ćwiczenia.

**Gimnastyka – dobra sprawa,
co dzień wszystkim radość sprawia.**

**Gdy niedziela się zaczyna,
trening tydzień rozpoczyna.**

W poniedziałek dwa podskoki – wykonujemy dwa podskoki obunóż

Wtorek robi kroki w boki – wykonujemy dwa kroki dostawne w prawą lub lewą stronę

Środa kręci dwa kółeczka – wykonujemy dwa obroty wokół własnej osi, ręce trzymamy na biodrach

No a w czwartek jaskółeczka – wykonujemy stanie na jednej nodze, tułów

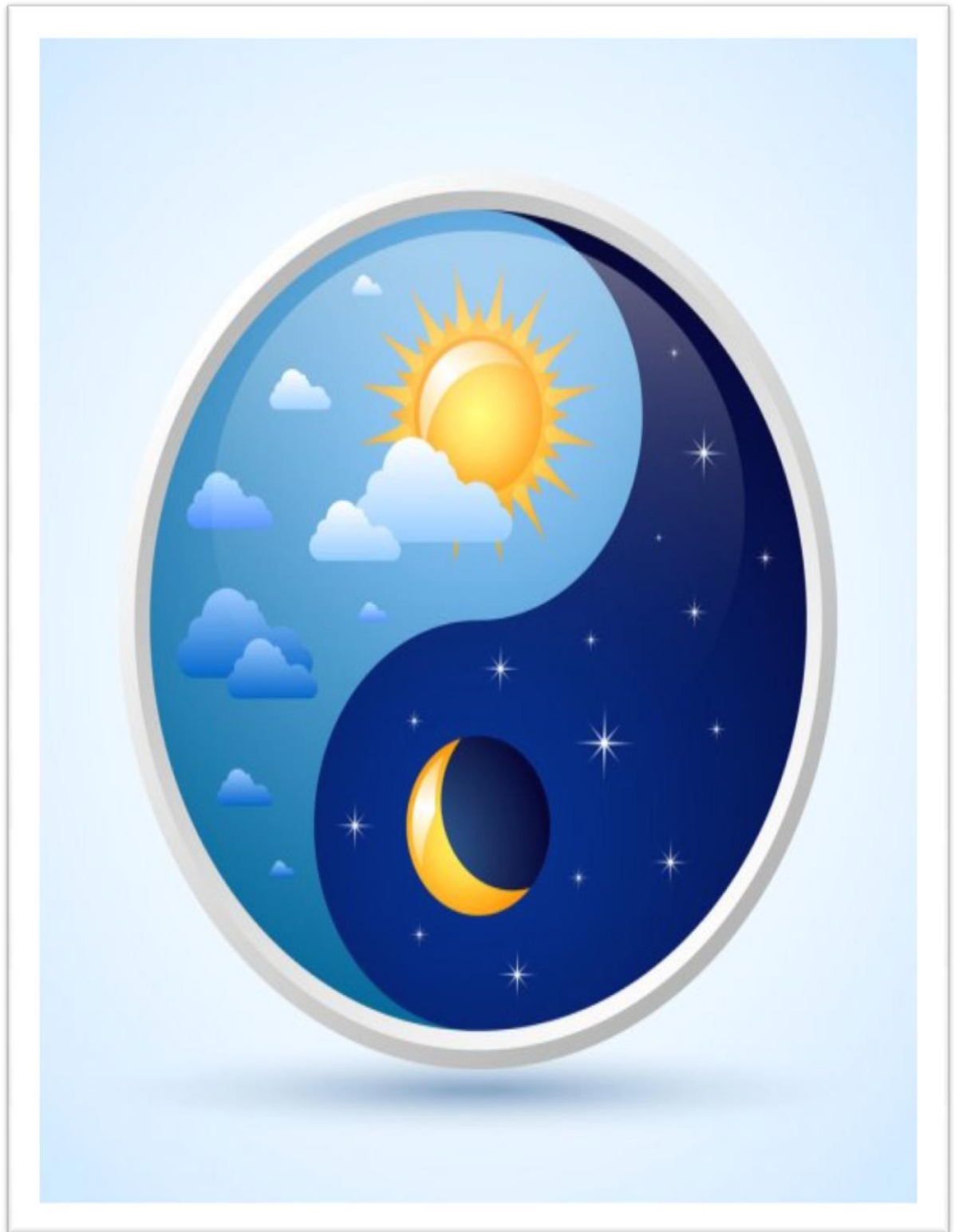
wychylony do przodu, ręce skierowane w bok)

W piątek szybko dwa przysiady – wykonujemy dwa przysiady na całych stopach, ręce wyciągnięte do przodu

A sobota robi ślady – wykonujemy ślady na podłodze

**I tak przez ten tydzień cały,
dni tygodnia wciąż szalały.**

- **Dzień, noc – puzzle.** Rodzic drukuje obrazek. Rozcina go na kawałki (nie za małe). Zadaniem dziecka jest ułożenie pociętego obrazka w całość i przyklejenie go na kartkę.



- "Słoneczko późno dzisiaj wstało" – nauka piosenki
<https://www.youtube.com/watch?v=ic2Bjr7xsC0>



1. Słoneczko późno dzisiaj wstało
i w takim bardzo złym humorze,
i świecić też mu się nie chciało,
Bo mówi, że zimno na dworze.
Lecz gdy piosenkę usłyszało
to się tak bardzo ucieszyło,
zza wielkiej chmury zaraz wyszło
i nam radośnie zaświeciło.

Ref.: Słoneczko nasze, rozchmurz buzię,
bo nie do twarzy ci w tej chmurze,
słoneczko nasze, rozchmurz się,
maszerować z tobą będzie lżej. Oj!
Słoneczko nasze, rozchmurz pyska,
bo nie do twarzy ci w chmurzyskach,
słoneczko nasze, rozchmurz się,
maszerować z tobą będzie lżej.

2. A kiedy ktoś z naszej gromady
na wszystko dąsa się i chmurzy,
możecie go ze słońkiem równać
i tę piosenkę mu powtórzyć.
A zaraz mu się zmieni mina
i uśmiech jego twarz rozjaśni,
nawet w wesołka się przemieni
i zaraz wszystkim będzie raźniej.

- **„Ile razy usłyszę?” - zabawa matematyczna**

Rodzic uderza drewnianą łyżką w garnek, a zadaniem dziecka jest głośne przeliczenie i położenie na stole tyle klocków, ile usłyszy uderzeń.

- **Zabawa ruchowa Dzień – noc**

Dziecko leży na podłodze i udaje, że śpi. Rodzic wyjmuje słońce zza pleców i unosi wysoko w górę. Na hasło „Dzień!” – dziecko wstaje i biega po pokoju bacznie obserwując słońce. Ukrycie słońca za plecami i hasło „Noc!” – sygnalizuje dziecku ponowne ułożenie się do snu. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie.

- **Dzień, noc – zabawa matematyczna.** Zadaniem dziecka jest ułożenie rytmu w odpowiedniej kolejności. Dzień , noc, dzień , noc. Do tego można wykorzystać nakrętki po napojach żółte i niebieskie lub wyciąć symbole dnia i nocy z kolorowego papieru.



- **Zabawa rytmiczna „Ten sam rytm”** – zabawa z jak największą ilością domowników. Stajemy/siadamy w kole lub naprzeciwko siebie (w zależności od ilości osób biorących udział w zabawie). Ustalamy kolejność osób biorących udział w zabawie. Następnie wyznaczona osoba „wyklaskuje” dłońmi rytm, a zadaniem pozostałych osób jest jego powtórzenie. Przykładowe rytmy do powtórzenia:

Dziecko/rodzic klaszcze 1 x, uderza dłońmi o uda 1 x (3-krotne powtórzenie)

Dziecko/rodzic klaszcze 2 x, uderza dłońmi o uda 1 x (3-krotne powtórzenie)

Dziecko/rodzic klaszcze 2 x, uderza dłońmi o uda 1 x i tupie 2 x (3-krotne powtórzenie).



- **Czynności samoobsługowe-** samodzielnie sprząta swoje rzeczy po zakończonej pracy.

Zachęcam do dzielenia się wykonanymi zadaniami. Proszę robić zdjęcia z zabawy lub wykonanych prac i wysyłać e-mailem: agnieszkafalkowska94@gmail.com

Życzę milej zabawy !

Agnieszka Januszko