

„W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH”

Proszę o uzupełnienie kart pracy w książce Trampolina pięciolatka „Poznaję cyfry i litery” do str. 43 włącznie.

Poniedziałek (20.04) – C jak cyrk

1. Ćwiczenia poranne.

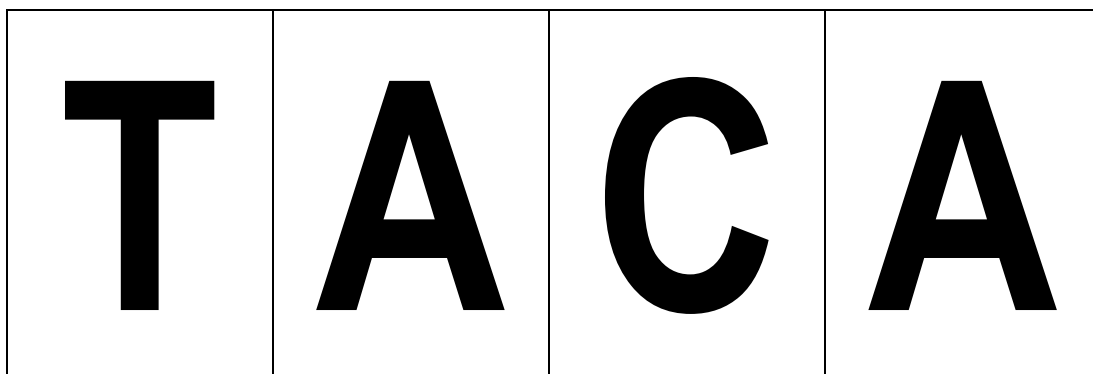
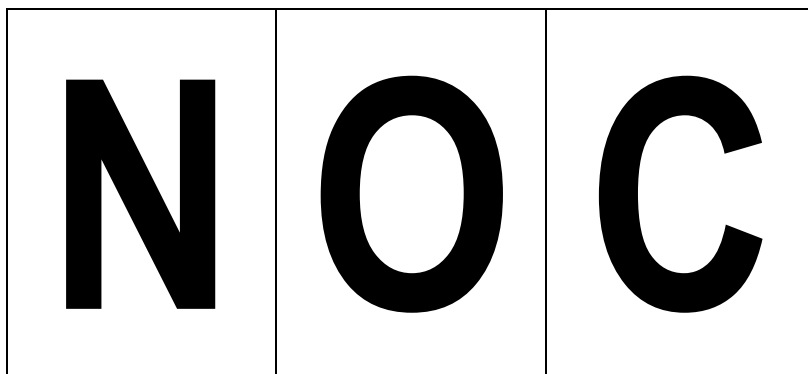
- Zabawa „Dobiegij do piłki”. Dziecko maszeruje po okręgu. Staje w rozkroku. Piłkę trzyma oburącz. Na sygnał puszcza mocno po podłodze piłkę, a następnie szybko biegną za nią. Łapie piłkę, unosi ją wysoko do góry i wraca na miejsce. Ćwiczenie powtórz 2 razy.
- Ćwiczenie mięśni brzucha. Dziecko leży na plecach, piłkę trzyma stopami. Ręce wyciąga z tyłu za głowę. Próbuje przenieść piłkę w kierunku rąk. Po złapaniu piłki umieszcza ją ponownie między stopami i powtarza ćwiczenie.
- Ćwiczenie wyprostne. Dziecko podchodzi do ściany, staje do niej przodem na odległość małego kroku. Piłkę kładzie przy ścianie. Kuca i łapie piłkę oburącz. Wolno podnosząc się, turla piłkę po ścianie. Prostuje się cały czas turlając piłkę, aż do wyprostowania rąk na głowę i wspięcia na palce.
- Ćwiczenia tułowia – skłony. Dziecko pozostaje przy ścianie. Staje tyłem do niej w rozkroku. Wykonuje skłon tułowia w przód, dotyka piłką ścianę między nogami, a następnie dotyka ścianę nad głową.
- Ćwiczenia z elementem równowagi. Dziecko przekłada piłkę raz pod lewą raz pod prawą nogą (10 razy).
- Ćwiczenie uspokajające. Dziecko maszeruje po okręgu. Wolno unosi piłkę robiąc wdech nosem i opuszcza ją wydychając powietrze ustami.

2. Słowa na głoskę „C”

- Dziecko podaje słowa rozpoczynające się głoską „C” (przedmioty, jedzenie, ubrania, części ciała).
- Tworzenie wyrazów z rozsypanki literowej – dziecko wycinka litery po liniach i układa w rozsypance, następnie rodzic układa obrazki, których nazwy zawierają literę „C”. Dziecko układa pod nim podpis z szablonów.



C	E	B	U	L	A
----------	----------	----------	----------	----------	----------



Karta pracy – Trampolina pięciolatka 4 str. 8-9.

Trampolina pięciolatka „Poznaję cyfry i litery” str. 44.

Wtorek (21.04) – „Owoce i warzywa – z nich radość i siła”

1. Poznajemy cebulę

- Dzieci opisują kolor, kształt i zapach warzywa. Dotykają, wachają i z pomocą rodzica próbują pokroić, zachowując ostrożność.

- Sadzenie cebuli na szczypiorek (rodzic informuje dziecko, że z cebuli wyrasta szczypiorek). Potrzebne materiały: cebula, wata, pojemnik, woda. Sadzenie zgodnie z instrukcją w filmiku.

Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=2dj5BCY1OAc>

2. Owoce i warzywa

- Rozpoznawanie i nazywanie (prezentacja owoców i warzyw dostępnych w domu, opis wyglądu, koloru, kształtu, zapachu). Dziecko dzieli na dwie grupy: osobno owoce i osobno warzywa.

- „Jaki smak?” – rodzic zakrywa dziecku oczy (np. opaską, chustką) i odkrawa kawałki dostępnych owoców i warzyw. Zadaniem dziecka jest rozpoznanie za

pomocą zapachu i smaku, jaki owoc/warzywo spróbowało. Określanie smaków: słodki/słony/gorzki/cierpki/kwaśny.

- Rozmowa na temat „Dlaczego jemy warzywa?” – dziecko podaje swoje propozycje, a rodzic uzupełnia informacje. Zwraca uwagę na odpowiednie proporcje spożywanych pokarmów. Podkreśla, że duża ilość owoców też nie jest dobra z powodu zawartych w nich cukrów.

- Wspólne przygotowanie sałatki owocowej. Dziecko obiera owoce ze skórek i kroi pod nadzorem rodzica. Wszystkie składniki zostają wymieszane z jogurtem naturalnym. SMACZNEGO!

Karta pracy – Trampolina pięciolatka 4 str. 12-13.

Środa (22.04) – „Ruch to zdrowie”

1. Rozwiązanie zagadek.

- dwie drużyny, bramki dwie, w tym sporcie piłkę kopie się (piłka nożna)
- na nartach z wysokiej góry zawodnicy zjeżdżają, dalekie skoki zazwyczaj oddają (skoki narciarskie)
- zawodnicy w strojach i czepkach się poruszają, w wodzie rękami i nogami machają (pływanie)
- wysocy panowie po boisku biegają, piłkę do kosza celnie wrzucają (koszykówka)
- dwie drużyny – między nimi siatka, odbijanie piłki to dla nich gratka (siatkówka)

Pokazanie obrazków ze sportami.







- **zabawa ruchowa – „Różne sporty”** – dziecko porusza się do dowolnej muzyki, rodzic trzyma obrazki ze sportami, na przerwę w muzyce unosi wybrany obrazek. Dziecko stara się naśladować ruchy przedstawionej osoby:

- piłkarz – ruchy nogą, kopnięcie
- pływak – ruchy ramion naśladowujące pływanie
- koszykarz – wysoki podskok z rękami do góry
- skoczek narciarski – wyprostowane nogi w rozkroku i ręce wzdłuż ciała
- siatkarz – klęknięcie na jedno kolano i ręce złączone razem

2. Skłon, wyprost i przysiad...

- Rodzic gra na bębnie (może być uderzanie np. łyżką o garnek), dziecko chodzi podrywanie w rytm bębna. Na przerwie w grze, rodzic wydaje krótkie polecenie, które dziecko wykonuje.

- Stój! – stanie na baczność
- Skłon!
- Obrót!
- Noga! – stanie na jednej nodze
- Hop! – skok w miejscu

- Ćwiczenie słuchowo-rytmiczne. Dziecko wykonuje tyle razy skok, skłon, przysiad i obrót – ile uderzeń w instrument usłyszy.

- Nauka zabawy muzyczno – ruchowej „Brzuch, ręce, nogi dwie”. Piosenka na melodię angielskiej piosenki „Head, shoulders, knees and toes”. Dziecko uczy się słów jednocześnie z pokazywanymi gestami.

1. <i>Brzuch, ręce, nogi dwie, nogi dwie. Brzuch, ręce, nogi dwie, nogi dwie. Oczy, uszy, buzia śmieje się. Brzuch, ręce, nogi dwie, nogi dwie.</i>	wskazywanie dłońmi brzucha, wyciągnięcie rąk przed siebie dotknięcie zgiętym kolaniem raz jednego, raz drugiego łokcia } jw. pokazywanie palcami wskazującymi oczu i uszu pokazywanie palcami wskazującymi szerokiego uśmiechu } jak poprzednio
2. <i>Kark, plecy, łokcie mam, łokcie mam. Kark, plecy, łokcie mam, łokcie mam. Dłonie, uda – teraz sobie gram. Kark, plecy, łokcie mam, łokcie mam.</i>	położenie dłoni na kark, potem na plecy ułożenie rąk w skrzydełka (zgięte w łokciach) } jw. wyciągnięcie dłoni, położenie ich na udach rytmiczne uderzanie dłońmi o uda położenie dłoni na kark, potem na plecy ułożenie rąk w skrzydełka (zgięte w łokciach)

Link do piosenki: <https://www.youtube.com/watch?v=YQCIQOOgjag>

Czwartek (23.04) – „Zdrowy tryb życia”

1. Ćwiczenia gimnastyczne.

- Podskoki obunóż jak małe piłeczki. Tempo: wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko.
- W klęku podpartym dziecko wykonuje na przemian „koci grzbiet”, następnie „plecy zapadnięte (wklęsłe)”. (około 8 powtórzeń)
- Zabawa w pchanie tacek. Rodzic trzyma za kostki dziecko, a ono próbuje chodzić na rękach do przodu, do tyłu, zmieniać kierunek. (+/- do przejścia 15 metrów).
- Marsz na czworaka w podporze przodem. (+/- do przejścia 20 metrów w różnych kierunkach)
- Szybki bieg w miejscu.

2. Lepienie z plasteliny - biedronka.



Karta pracy – Trampolina pięciolatka 4 str. 10-11.

Piątek (24.04) – „Dbam o zdrowie”

1. „Do kogo zwrócić się o pomoc?” – wysłuchanie wiersza.

„Dbamy o zdrowie”

Zdrowie to jest ważna sprawa,

A więc o nie wszyscy dbamy.

Wiele warzyw i owoców

Z apetytem zjadamy.

Jemy sery i jogurty,

Sportem też się zajmujemy...

Uśmiechamy się do wszystkich,

No bo zdrowi być pragniemy.

- poznanie różnych zawodów związanych ze służbą zdrowia (dziecko dostaje pocięte obrazki, które układa w jednolity obrazek)

RATOWNIK MEDYCZNY, PIEŁĘGNIARKA, DENTYSTA





rozmowa na temat specyfiki zawodów:

- **Doktor (inaczej lekarz)**



- **Pediatra (leczy dzieci)**



- **Okulista (leczy choroby oczu)**

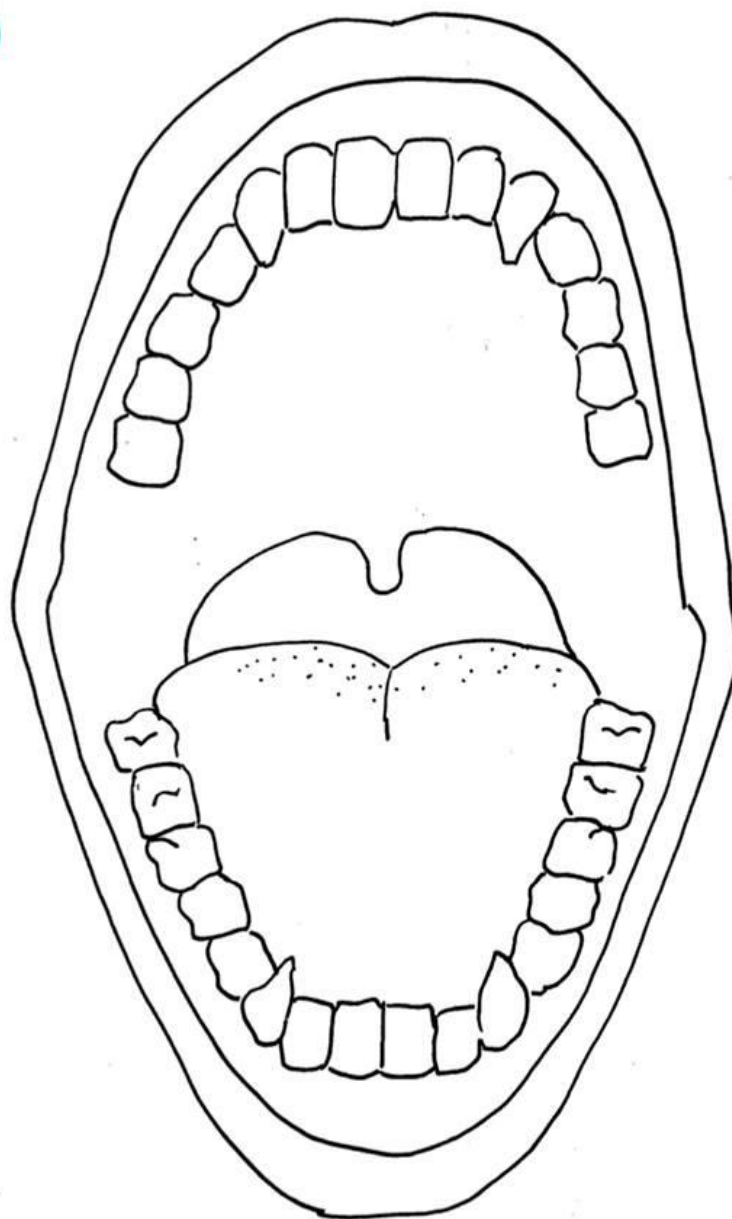


- **Stomatolog (leczy zęby)**



2. „Nasze ząbki”

- ząbki mleczne i stałe – przedstawienie układu zębów, poinformowanie dziecka, że najpierw pojawiają się zęby mleczne, a po wypadnięciu na ich miejscu wyrastają zęby stałe, dziecko próbuje policzyć zęby znajdujące się na górze i na dole



Praca plastyczna – „Zęby”

Potrzebne materiały: szablon, fasola biała, klej typu vicol, kredki. Dziecko wybiera szablon chłopca lub dziewczynki i wykleja zęby fasolą. Następnie koloruje obrazek.





