

poniedziałek 27.04.2020r.

Dzień dobry wszystkim dzieciom i ich Rodzicom. Rozpoczynamy kolejny tydzień, niestety nie w przedszkolu, ale w domu z mamą i być może z tatą, bratem i siostrzyczką. Zapraszamy do wysłuchania czytanego przez mamę wiersza, a potem do zabaw ruchowych z rolkami po ręcznikach papierowych.

1. „Polska nasz kraj”- słuchanie wiersza Magdaleny Tokarczyk czytanego przez rodzica.

Dziś dzieciakom opowiemy

w jakim kraju zamieszkujemy...

Bo nie wiem czy każdy z Was wie,

że nasza ojczyzna Polska się zwie.

Polska w sercu Europy jest położona,

a nasza ojczyzna jak malowana,

pięknymi krajobrazami jest otaczana.

Na południowym krańcu góry się wnoszą.

To Tatry do chmur się unoszą.

Na północy Bałtyk morze potężne,

czasami straszą jego fale przybrzeżne,

Mamy jeziora, rzeki też mamy,

a najdłuższą rzeką jest Wisła – dodamy.

Polska to piękny kraj, w którym jest wiele miast.

Warszawa ważnym miastem jest!

Dlaczego? Czy ktoś z Was wie?

- To stolica jest kraju naszego – pani dodała.

I na mapie Warszawę wskazała.

- A kto mieszka w Polsce? – dzieci spytały.

- My mieszkamy – dzieci odpowiedziały.

- Ja jestem Polką – Iga powiedziała.

- A ja jestem Polakiem – taka była odpowiedź Michała.

Teraz dzieci już wiedzą w jakim kraju mieszkają,

a Polacy domy tu swoje mają.

I od wieków wioski, miasta zasiedlają...

2. Pytania do wiersza:

- W jakim kraju mieszkamy?
- Jak nazywają się polskie góry?
- Jak nazywa się morze?
- Jak nazywa się najdłuższa rzeka Polski?
- Jakie miasto jest stolicą Polski?
- Kto mieszka w Polsce?

3. Zabawy z rolkami po ręcznikach papierowych

- **Omiń rolki** – Dzieci swobodnie biegają po dywanie i omijają rozłożone tam rolki po ręcznikach papierowych lub po papierze toaletowym. Nie wolno im nadepnąć żadnej. W momencie naruszenia (dotknięcia) dziecko odchodzi w wyznaczone miejsce przez rodzica, który liczy do 10 i po tym czasie pozwala dziecku wrócić do zabawy. Powtarzamy zabawę 3 razy lub bawimy się 5 min. jeśli dziecko nie dotknie rolek.

- **Dotknij rolką podłogi** – Dzieci stają w lekkim rozkroku. Chwytają rolkę za jej końce i wykonują skłon w przód, próbując dotknąć rolką do podłogi (ćwiczenie powtarzają 4 razy).

- **Koła młyńskie** – Dzieci stoją, trzymając rolkę za końce. Wyprostowane ręce wyciągają przed siebie. Zataczają koła, przyciągając i odsuwając ręce od tułowia (ćwiczenie powtarzają 10 razy).

- **Utrzymaj rolkę** – Dzieci siedzą w siadzie prostym, umieszczają rolkę między stopami, ręce opierają za plecami na podłodze. Na sygnał unoszą proste nogi do góry. Starają się, żeby rolka nie wypadła spomiędzy stóp (ćwiczenie powtarzają 4 razy).

- **Przekładaniec** – Dzieci siedzą w siadzie prostym, trzymają rolkę w prawej dłoni. Unoszą wyprostowaną prawą nogę i przekładają rolkę pod kolanem do lewej ręki. Następnie unoszą wyprostowaną lewą nogę i przekładają rolkę pod kolanem do prawej ręki (ćwiczenie powtarzają 4 razy).

- **Toczmy rolkę** – Dzieci siedzą na piętach. Dłonie opierają przed sobą na rolce. Na sygnał turlają rolkę przed sobą i rozciągają się pilnując, aby pośladki nie odrywały się od pięt (czynność powtarzają 4 razy).

- **Patrzmy przez lunetę** – Dzieci kładą się na brzuchu. W rękach trzymają rolkę. Na sygnał odrywają ręce od podłogi i lekko unosząc tułów, patrzą przez rolkę jak przez lunetę (ćwiczenie powtarzają 4 razy).

Dziękujemy za dzisiejszą zabawę i zapraszamy jutro.

Pani Kamila i p. Ania