

Poniedziałek 06.04.2020r.

Temat tygodnia : WIELKANOC.

„WIELKANOC” - słuchanie wiersza D. Kossakowskiej.

Na stole wielkanocnym jest bardzo kolorowo.

Kolorowo, smacznie i oczywiście zdrowo.

Mama upiekła mazurki, ciocia babkę zrobiła

A Hania ze swą siostrą baranka postawiła.

Baranek z cukru stoi pośród owsa młodego

Na stole się znalazło coś jeszcze bardzo pięknego.

Pisanki kolorowe zrobione przez rodzinę,

Mama, tata i babcia robili je przez godzinę.

Ala i siostra Hania też dzielnie pomagały.

Przygotowane pisanki w koszyczku układały.

Siedzi na nich kurczaczek, wygląda jak żółta kulka.

Jak promień słońca ciepłego, który się zakradł z podwórka.

Za chwilę mama przyniesie żurek z kiełbasą,

Sałatki oraz roladę z szynki – ulubioną potrawę Beatki.

Wszyscy podzielą się święconką i złożą sobie życzenia.

Tradycja wielkanocna od lat się nie zmienia.

Rozmowa na temat wiersza:

- Jak wygląda wielkanocny stół?
- Jakie potrawy się na nim znajdują?
- Co wykonała cała rodzina i włożyła do koszyczka?
- Jaka jest tradycja wielkanocna?
- Czego życzylibyście sobie i innym przy wielkanocnym stole?

O zwyczajach związanych ze ŚWIĘTAMI WIELKANOCNYMI dowiedź się z filmiku

pt: „JEDYNKOWE PRZEDSZKOLE – WIELKANOC”

<https://www.youtube.com/watch?v=bKTM6B04vDY>

Zapraszam teraz do naszych książeczek „Pięciolatek – Razem poznajemy świat” cz.3 i wykonujemy ćwiczenie ze str. 43 „Wielkanocny koszyczek” (Nazwij elementy na stronie. Pokoloruj rysunki i połącz z koszyczkiem te, które włożysz do niego przed święceniem. Co nie pasuje do ilustracji?). Jeżeli ktoś nie ma książeczki proponuję samemu narysować i pokolorować swój wielkanocny koszyczek. Powodzenia!

Zajęcia ruchowe – zestaw z chustką tekstylną (lub szalikiem)

/powtórzenie zestawu ćwiczeń z piątku 3.04/

Czynności organizacyjne : dorosły podaje instrukcję ćwiczenia, ćwicząc razem z dzieckiem, przy kolejnych powtórzeniach koryguje poprawność wykonania ćwiczenia przez dziecko;

Ćwiczymy bez obuwia, boso, unikając zimnych powierzchni.(dywan jest ok.)

A więc zaczynamy! Jeśli pamiętasz przedszkolaku to zaśpiewaj, maszerując w miejscu

„Gimnastykuj się codziennie!

Zobacz jakie to przyjemne!

W zdrowym ciele - zdrowy duch /

Pokaż jaki z siebie Zuch” / **bis**

Część wstępna:

- marsz w miejscu, (chusteczkę trzymamy w dłoni) z jednoczesnym podniesieniem obu ramion do góry – „jestem duży” na przemian opuszczając – „jestem mały” /powtarzamy **4x/**
- ćwiczenie oddechowe stojąc: powoli wciągamy powietrze nosem z jednoczesnym uniesieniem chusteczki obręcz do góry, wydech ustami – opuszczamy ramiona bokiem, chusteczka w ręce prawej /powtarzamy 3x/

Część główna:

- ćwiczenie stóp - marsz „Wielkoludów” we wspięciu na palcach (oba ramiona z chusteczką w górze), naprzemiennie marsz „Krasnali” : marsz na piętach, ramiona opuszczone, lekkie pochylenie tułowia,
- skłony tułowia - pozycja stojąca, w lekkim rozkroku : „Dzień”- skłon do podłogi jak najniżej, chusteczka w obu dłoniach, nogi proste w kolanach, „Noc” – wyprost, ramiona w górze,
- ćwiczenie równoważne „Bociany” - pozycja stojąca : przekładamy chustkę pod uniesionym kolanem, z ręki do ręki, powoli, prostując ramiona w bok,
- przeskoki przez rozłożoną na podłodze chustkę (możemy w razie konieczności zmniejszyć chustkę przez jej złożenie) obunóż kilka razy, a następnie na jednej nodze (na przemian prawej i lewej),
- ćwiczenie stóp - pozycja „siad skulny, podparty z tyłu” (siedzimy na podłodze, nogi ugięte w kolanach, pięty przyciągnięte do pośladków, ręce oparte z tyłu, za plecami),

chustka na podłodze, z przodu: palcami stopy (naprzemiennie prawej i lewej) staramy się schwycić i podnieść chustkę (powtarzamy 8-12x),

- ćwiczenie mięśni grzbietu – leżenie na brzuchu, nogi złączone, dłonie z chustką trzymamy przy głowie:
„Pokaż” – unosimy ramiona nad podłogę (łokcie także oderwane od podłogi) nieco do przodu, patrzymy na chusteczkę i wytrzymujemy licząc do 5 (ok. 5 sekund),
„Schowaj” – wracamy do pozycji wyjściowej, odpoczynek licząc do 3 (powtarzamy na przemian 8-10x)
- ćwiczenie mięśni brzucha „Wyprawa po skarb” – leżenie na plecach, nogi złączone i wyprostowane, ręce wzdłuż tułowia jakby przyklejone do dywanu, chusteczka na podłodze, za głową:
„wyruszamy po skarb” – unosimy obie nogi, starając się dotknąć stopami do chusteczki za głową,
„wracamy do domu” – przenosimy powoli nogi do pozycji wyjściowej, (8-10x)

Część końcowa:

- ćwiczenie oddechowe, wyciszające – siad skrzyżny, dłonie oparte na kolanach, plecy proste, chusteczka położona na głowie:
powoli podnosimy oba ramiona przodem, do góry, nad głowę – wdech nosem,
bardzo powoli opuszczamy ramiona bokiem, do pozycji wyjściowej – wydech ustami (3x)

Jeżeli posiadamy w domu przybory typu „Jeżyk” : wysepka, mata do masażu, kolczasta piłka itp. – **WARTO WYKORZYSTAĆ!** doskonale kształtują i stymulują mięśnie stóp.

Życzę dużo radości ze wspólnej zabawy. Ćwiczenia poprawiają humor!

Karolina M.