

WAKACJE- W GÓRACH

I- Zestaw ćwiczeń porannych

1. „Ustaw się” – zabawa orientacyjno-porządkowa. Dziecko swobodnie biega w różnych kierunkach. Na hasło Rodzica Drzewo ustawia się jak drzewo, na hasło: Motyl – stają jak motyl, na hasło: Kot– staje jak kot itp.,

2. „Pułapka na myszy” – ćwiczenia z elementem czworakowania. Dziecko na czworakach chodzi po pokoju szuka miejsca gdzie może się ukryć przed kotem, sprawdza różne miejsca.

3. „Kaczki na wodzie” – ćwiczenia tułowia. Dziecko wykonuje przysiady, podnosi wyimaginowany kamień i naśladuje puszczenie „kaczki” na wodzie – rzuty prawą i lewą ręką.

4. „Kto silniejszy” – ćwiczenia siłowe. Dziecko w parze z Rodzicem, siedzą przodem do siebie w siadzie rozkrocznym, stopy zwarte ze stopami współwiczającego. Trzymają się wspólnie za ręce . Jedna osoba obniża plecy do leżenia tyłem – przeciągając współwiczającego do skłonu w przód, po czym następuje zmiana ról. Na sygnał Rodzica.: Kto silniejszy? dziecko stara się przeciągnąć partnera na swoją stronę.

5. „Zanurzamy się” – zabawa skoczna. Dziecko wykonuje kilka sprężystych podskoków obunóż w miejscu i przysiad podparty – zanurzają się w wodzie.

6. „Niedźwiedź zasypia” – ćwiczenia uspokajające. Dziecko w siadzie skulnym, z głową zbliżoną do kolan robi wydech. Następnie w siadzie prostym, ze wzniesionymi ramionami robi wdech.

II – Zestaw ćwiczeń gimnastycznych

1. „Rajd rowerowy” – dziecko siedzą na dywanie. Kładzie się na plecach i naśladuje jazdę rowerem do słów rymowanki: *Jedzie rowerek na spacerek, jaki z tyłu ma numerek*. Następnie wjeżdża pod górkę – zwalnia, zjeżdża z górki – przyśpieszają, jedzie po prostej – bardzo szybko. Na koniec wymienia wakacyjne miejsca, do których przyjechało.

2. „Łodzie” – Rodzic daje dziecku kocyk. Dzieci siada w klęku na złożonym na pół kocyku. Kocyki to łodzie, a rączki dziecka to wiosła. Dziecko płynie, odpychając się od podłogi, w wakacyjną podróż. Po drodze napotyka różne trudności i przeszkody. Musi przepłynąć pod ławeczką (pod stolikiem, krzesłem itp.), następnie przejść i przenieść swoją łódź nad ławeczką, pokonać slalom między słupki (rolę słupków mogą pełnić puste plastikowe butelki.

3. „Zamki z piasku” – dzieci budują zamki z klocków i różnych przedmiotów dostępnych w domu.

4. „Pszczołki do ula” – dzieci naśladowują pszczoły. Na sygnał Rodzica *Pszczołki na łące* biegną po całej sali, a na sygnał: *Pszczołki do ula* chowają się do domków (wyznaczonych miejsc przez Rodzica w domu).

5. „Powódź i samolot” – dzieci ruchem naśladowują powódź – wchodzą na drabinki (np. łóżko), potem samolot – leżą tyłem na podłodze, ręce w bok. Rodzic bardzo szybko zmienia komendy.

- „**Góry to...**” – zabawa w skojarzenia.

Dziecko patrząc na mapę Polski mówi z czym kojarzą mu się góry.

Dziecko odpowiada na pytania:

Kto z was był w górach? Jak się nazywają góry w Polsce? Jak wyglądają góry? Czym się od siebie różnią? Co można robić w górach? Jakie zwierzęta i rośliny można spotkać w górach? Jak powinniśmy się zachowywać na szlaku turystycznym?. Rodzic pomaga dziecku zlokalizować na mapie Góry Świętokrzyskie, Karpaty, Sudety.

- **Góry, nasze góry** – słuchanie wiersza, wytłumaczenie pojęć: *hale, baca*

Góry, nasze góry

Janina Porazińska

Góry, nasze góry. Hale, nasze hale.

Kto was zna tak dobrze, jako my, górale.

Góry, nasze góry. Wy, wysokie szczyty.

Kto was przewędrował? Góral rodowity.

Drogi dzieci po lekturze wiersza postarajcie się odpowiedzieć na pytania:

Kto to jest góral? Gdzie według wiersza góral wypasa owce?, Co to są hale?, Jak nazywa się góral, który zajmuje się wypasem owiec na halach?

Prosimy przeczytajcie poniższe napisy.

hale

baca

owce

Tatry

- „**W górach**” – dzieci wyszukują na mapie nazwę najwyższych polskich gór i ich szczyty. Rodzic pokazuje dzieciom na mapie Polski pasmo Tatr. Następnie dzieci starają się odczytać nazwy rzek, które mają swoje źródła w Tatrach, oraz nazwy miejscowości z tego regionu.

Drogie dzieci prosimy, abyście w dostępnych materiałach np. książkach, albumach wspólnie z Rodzicami poszukali informacji o górskich tradycjach: strojach ludowych, gwarze i potrawach.

- „**Na górskim szlaku**” – Rodzic tworzy tor przeszkód imitujący górski szlak. Podczas jego pokonywania mogą pojawić się przeszkody, np. przejście po kamieniach (złożone kawałki materiału), skok przez kałuże (rozłożony szalik, sznurek na kształt koła), wąska ścieżka (długi sznurek / skakanka). Dziecko pokonuje górski szlak zachowując zasady bezpieczeństwa.

- „**Górski pejzaż**” – praca plastyczna. Zadaniem dziecka jest na dużym arkuszu papieru namalowanie górskiego pejzażu. Proponujemy, aby pracę wykonać wspólnie z Rodzicem.

-**Praca z Karta Pracy str.43a** – wycinanie dwustronnych puzzli, układanie wybranego obrazka, naklejanie go na kartce.

III

-

„**W prawo, w lewo**” – zabawa orientacyjno-porządkowa

Dziecko tańczy podczas słuchania muzyki góralskiej, na hasło Rodzica: w prawo, dzieci rozkładają wyprostowane ramiona na boki i obraca się w prawo, na hasło w lewo: rozkładają wyprostowane ramiona na boki i obraca się w lewo

<https://www.youtube.com/watch?v=ltRxD5c-AKI>

Życzymy miłej zabawy- nauczycielki z grupy Nutki: Wiola i Monika.