

PIĄTEK (22.05.2020)

Tematyka tygodniowa: Wrażenia i uczucia

Temat dnia: Aktywność fizyczna a nasze samopoczucie.

Regularna **aktywność fizyczna** ma **wpływ** zarówno i na nasze ciało i na naszą psychikę. Każda **aktywność**, która trwa co najmniej 30 minut powoduje wzrost produkcji endorfin. Hormonów, które odpowiadają za nasze dobre **samopoczucie**, zadowolenie i pozytywne nastawienie do świata, szczególnie ważne w obecnej, trudnej dla wszystkich sytuacji. Dlatego wszystkie dzieci i ich rodziców zapraszamy do wspólnej aktywności fizycznej.



Propozycja aktywności poznawczych, plastycznych i ruchowych, dzięki którym dziecko z przyjemnością poćwiczy i spędzi czas w ruchu oraz dowie się jak poprzez aktywność fizyczną zadbać o swoje zdrowie. Zadbaj, aby dziecko miało wygodny strój do zajęć. Przed zabawą przewietrz pokój i obniż temperaturę grzejnika.

Przygotuj kilka przedmiotów, które mogą przydać się do domowego toru przeszkód, np. krzesło, pluszak itp. Przygotuj wodę do picia, dziecko w trakcie zajęć może poczuć się spragnione.



Dzieci 3-letnie: Kajetan H., Maja Z., Maksymilian Z.

Dzieci 4-letnie: Franciszek B., Michał D., Paweł K., Hanna K., Aleksandra K., Pola N., Julia P., Aleksander S.

Dzieci 5-letnie: Ignacy B., Mateusz G., Maciej M., Marcin M., Agnieszka R., Magda S.

Dzieci 6-letnie: Antonina B., Stefan G., Zofia L., Dawid S., Piotr W., Julia W., Amelia Z., Maciej Z.

1. „PAJĄK I MUCHA”- zaprosz dziecko do zabawy w której sprawdzicie jak bardzo trudno jest powstrzymać się od ruchu. Dziecko przyjmuje w tej zabawie rolę „muchy”, zaś rodzic rolę „pająka”. Mucha swobodnie biega po pokoju, naśladując bzyczenie i ruch machania skrzydłami, na umówiony sygnał (np. trzy kłaśnięcia w ręce) mucha zatrzymuje się w bezruchu a pająk wychodzi na polowanie. Mucha tak długo jest bezpieczna, dopóki się nie rusza

– wówczas pająk jej nie widzi. Zadaniem muchy jest wytrwać jak najdłużej w bezruchu. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie, jeżeli dziecko ma ochotę można zamienić się rolami. Na zakończenie zabawy porozmawiajcie o tym, co było w niej trudniejsze – kiedy mucha latała, czy kiedy musiała stać w bezruchu. Zwróć uwagę dziecku, że poruszanie się jest dla nas naturalną czynnością i dlatego tak trudno wytrwać nam w bezruchu.

2. „TOR PRZESZKÓD” - zaproponuj dziecku kolejną zabawę: zbudujcie razem domowy tor przeszkód, w trakcie którego dziecko będzie miało okazję do wykonania kilku podskoków, poczołgania się, wejścia na krzesło, poturlania, podrzucenia i złapania pluszaka, stania na jednej nodze itp. Ćwiczenia możecie wykonywać naraz, lub po kolei, mierząc sobie nawzajem czas stoperem. Na koniec tej aktywności zwróć uwagę dziecka, że najlepiej jest wykonywać różne ćwiczenia, wówczas nasz organizm rozwija się najlepiej i zdobywamy wiele umiejętności.
3. „RELAKSACJA” - po aktywnej zabawie zaproponuj dziecku chwilę relaksacji. Połóżcie się wygodnie a następnie wykonajcie po kolei 10 bardzo spokojnych i dokładnych ruchów w pozycji leżącej, zgodnie z poniższym opisem. Ćwiczenia te możecie spróbować wykonać z zamkniętymi oczami:
 - 1) Unieś w górę ręce, sięgnij jak najwyżej.
 - 2) Kłaśnij rękami 5 razy, jak najciszej.
 - 3) Unieś w górę nogi, sięgnij jak najwyżej
 - 4) Kłaśnij stopami 5 razy, jak najciszej
 - 5) Unieś w górę prawą rękę i lewą nogę, sięgnij jak najwyżej
 - 6) Kłaśnij prawą ręką o lewą stopę 5 razy, jak najciszej
 - 7) Unieś w górę lewą rękę i prawą nogę, sięgnij jak najwyżej
 - 8) Kłaśnij lewą ręką o prawą stopę 5 razy, jak najciszej
 - 9) Unieś biodra w górę, sięgnij jak najwyżej
 - 10) Uśmiechnij się szeroko, zrób 5 głębokich oddechów; wdech nosem, wydech ustami.
4. „KARTY ZE ZWIERZĘTAMI” - po chwili relaksacji zaproponuj dziecku zabawę w szukanie kart: Przygotuj 12 kart do gry – wydrukuj arkusz z kartami:

https://www.zikodlazdrowia.org/wp-content/uploads/2020/04/karty_do_gry_Ruch-to-zdrowie.pdf

Jeżeli nie dysponujesz drukarką wykonaj karty samodzielnie – przepisz na małych karteczkach hasła, jeżeli potrafisz narysuj również zwierzaki. Karty ukryj w domu – 6 z nich ukryj na podłodze, 6 zaś na wysokości (np. na szafce, parapecie i innych miejscach w zasięgu wzroku i ręki dziecka):

Dziecko chodzi po domu i gdy znajduje się w okolicy jakiejś ukrytej przez Ciebie karty mówisz „RYBA” lub „PTAK”. „RYBA” jest sygnałem dla dziecka, że karta ukryta jest przy podłodze, „PTAK” zaś, że ponad nią. Kiedy dziecko zbierze już wszystkie 12 kart odczytajcie wszystkie hasła i pokolorujcie obrazki. Gdy karty będą gotowe zagrajcie w nie – każdy po kolei losuje swoją kartę i musi naśladować wskazany tam ruch np. skakać jak kangur. Jeżeli dziecko ma ochotę, może wzbogacić grę o własne karty o innej tematyce – np. wkręcam żarówkę, jadę na nartach itp.

5. „GRAFIKA O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ” - Na koniec zaproponuj dziecku wspólną zabawę przy kolorowance. Jeżeli nie masz wydrukowanej kolorowanki spróbujcie wspólnie stworzyć pracę o tematyce aktywności sportowej. Pomalujcie ją farbami. Przy pracy zachęcaj dziecko do tego, aby trzymało pędzel inaczej niż ma w zwyczaju, np. w lewej ręce, jeżeli jest praworęczne, tylko dwoma palcami itp. Wykonaną pracę powieście w widocznym miejscu, aby przypominała wszystkim domownikom, że ruch to zdrowie!

https://www.zikodlazedrowia.org/wp-content/uploads/2020/04/kolorowanka_Ruch-to-zdrowie.pdf

6. Ćwiczenia praktyczne dnia codziennego według założeń pedagogiki M. Montessori – przelewanie wody z wykorzystaniem szklanych, ciemnych naczyń oraz lejka.

Dzieci 6-letnie: Antonina B., Stefan G., Zofia L., Dawid S., Piotr W., Julia W., Amelia Z., Maciej Z.

7. **Praca z KP4.23b** –pisanie po śladzie nazw wybranych emocji;
8. **Praca z KP4.28b** – kącik grafomotoryczny, kolorowanie pól zgodnie z zauważoną regułą;

Opracowały: mgr Beata Lorenc, mgr Edyta Kupińska