



Potrzebne materiały: mała miękka piłka lub woreczki z grochem lub skarpetki zwinięte w kulkę, klocki.

TEMAT TYGODNIA : Polska to mój dom

08.05.2020 r. (piątek)

TEMAT DNIA : Białystok moje miasto

1. „W zdrowym ciele, zdrowy duch” - zabawy ruchowe.

W tym trudnym okresie, proponujemy **kilka wspólnych ćwiczeń**, które pozwolą **utrzymać sprawność naszych dzieci**. Parę zestawów ćwiczeń dla dzieci to pomysły na aktywność ruchową każdego dnia.

Zestaw 1

1. Podskoki obunóż jak małe piłeczki. Tempo: wolno, wolno, wolno, szybko, szybko, szybko, wolno, wolno, wolno, szybko, szybko, szybko, wolno, wolno, wolno, szybko, szybko.
2. W klęku podparty wykonujemy (DZIECKO I RODZIC) na przemian „koci grzbiet”, następnie „plecy zapadnięte (wklęsłe)”. (około 8 powtórzeń)
3. Zabawa w pchanie tacek. Trzymamy za kostki nasze dziecko, a ono próbuje chodzić na rękach do przodu, do tyłu, zmieniać kierunek. (do przejścia około 15 metrów)
4. Marsz na czworaka w podporze przodem. (do przejścia około 20 metrów w różnych kierunkach)
5. Szybki sprint w miejscu.

Ćwiczenie uspokajające

Marsz w wolnym tempie (możemy podać tempo na instrumencie: bębenku, tamburynie, cymbałkach, garnku, łyżkach, itd.).

Zestaw 2

1. Klęk podparty, wykonujemy ruch do tyłu, opierając pośladki o stopy, równocześnie chowamy głowę między ramiona. Powracamy do klęku podpartego. (10 ruchów)
2. Małe żabki: skaczemy do przodu obunóż z głębokiego przysiadu (10 żabich skoków).
3. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych "Kto silniejszy". Siadamy naprzeciwko dziecka: siad skrzyżny. Podajemy sobie ręce. Kolana dotykają się. Przeciągamy się raz w jedną, raz w drugą stronę.
4. Mała miękka piłka lub woreczki z grochem lub skarpetki zwinięte w kulkę: podrzucamy i chwytamy, ale po każdym podrzucie robimy obrót: raz w lewo, raz w prawo.
5. Siadamy. Na ustalony znak jak najszybciej podrywamy się z podłogi i klaszczemy.

Ćwiczenie uspokajające

Maszerowanie przy ulubionej piosence.

Zestaw 3

1. Dziecko stoi w rozkroku, ramiona uniesione w górę. Poruszają ramionami kołysząc się na boki. Na hasło „bardzo silny wiatr” zataczamy koło od góry do skłonu pogłębionego.
2. Stajemy przodem do ściany. Odpychamy się i klaszczemy przed sobą. (12 powtórzeń).
3. Mała miękka piłka lub woreczki z grochem lub zwinięte skarpetki: podrzucamy i chwytamy, ale po każdym podrzucie robimy przysiad, łapiemy.
4. Biegamy w tempie przez nas podanym np. na bębenku. Na hasło "Lis" zajęczki chowają się, czyli: przysiad podparty, głowa nisko opuszczona.
5. Zamieniamy się w małe "Wróbelki" i podskakujemy (drobnymi podskokami) obunóż w miejscu, do przodu i do tyłu.

Ćwiczenie uspokajające

„Opadające liście”. W pozycji stojącej chwytamy stopą leżącą na podłodze chustę (serwetkę, chusteczkę), podrzucamy ją do góry i obserwujemy jej ruch podczas opadania, po czym odtwarzamy ten ruch własnym ciałem. Powtarzamy 3razy.

2. „Jak powstał Białystok” – legenda o Białymstoku.

Pewnego dnia Książę litewski Gedymin polując w Puszczy Bielskiej zapędził się za turem czy też jeleniem na jej północno-wschodni skraj, aż hen w pobliże granicy z Mazowszem. Wieczór już zapadł, gdy wreszcie dopadł zwierza nad bezimiennym strumieniem. Do najbliższego zamku w Surażu był spory szmat drogi, a w tej bezludnej okolicy nie było nawet dworzyszczka łowieckiego, jakie książęta zwykli zakładać ku swej wygodzie. Nic dziwnego zresztą, ziemie te od niedawna należały do Litwy, a choć

możnowładcy domagali się, by je na zawsze zatrzymać. Książę nie był pewien, czy za parę lat znów nie wróćą pod władanie Mazowsza. Co prawda w pobliżu znaleziono kilka bud mieniących się szumnie domami i nazywanych przez mieszkańców Starą Wsią, ale Książę wolał spędzić noc w naprędce skleconym szałasie, niż w pełnym zaduchu domostwach. Rychło na jednym z piaszczystych pagórków stanął książęcy namiot. Podczas, gdy strzelcy zajęci byli ćwiartowaniem ubitej zwierzyny, książę odpoczywał nad strumieniem. Był dosyć wartki i w przeciwieństwie do innych rzek i strumieni w tej części puszczy - czysty. Pewnie, dlatego, że dno miał piaszczyste i nie płynął jak inne rzeki wśród torfów. - Czysty, biały stok - powiedział książę-można by nad nim zbudować dwór myśliwski albo i wieś założyć.

Woli książęcej stało się zadość. Wkrótce nad strumieniem wybudowano dwór, potem i wieś o nazwie Biały Stok.

3. Rozmowa z dzieckiem na temat treści tekstu. Przypomnienie znaczenia słowa legenda.

Legenda - w literaturze opowieść, posługująca się elementami niezwykłości oraz cudowności. Informuje o powstaniu jakiegoś miasta lub państwa, zawiera zdarzenia historyczne, najczęściej występuje w niej jakiś bohater lub rycerz. Pierwotnie przekazywana ustnie, następnie zapisywana.

4. „Białystok – moje miasto” – zapoznanie z symbolami Białegostoku.

Rozmowę z dzieckiem możemy zacząć od pokazania Białegostoku na mapie Polski:



Następnie pokazujemy i wyjaśniamy symbole na herbie Białegostoku i fladze:



Herb Białegostoku

Tarcza herbowa dzielona w pas. Część górna czerwona, dolna złota. Na części górnej orzeł srebrny w koronie złotej, ze złotym dziobem i szponami oraz czerwonym językiem. W części dolnej Pogoń Litewska, której koń jest srebrny ze złotą uprzężą i czerwonym, trójdzielnym czaprakiem. Jeździec w zbroi niebieskiej, szyszak niebieski z otwartą przyłbicą i srebrnym piórem, miecz wzniesiony niebieski, ostrogi złote. Tarcza jeźdźca niebieska, na niej srebrny krzyż jagielloński.



Flaga Białegostoku



Pieczeń Prezydenta Białegostoku

5. „Moje miasto”- zabawa dydaktyczna z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej.

Budzenie uczuć przywiązania do rodzinnego kraju wiąże się z odwiedzaniem najbliższych zabytków, miejsc pamięci narodowej oraz zaznajomieniu dzieci z tradycjami i historią najbliższego regionu czy miejscowości. Wskazana jest wycieczka, która powinna być starannie przygotowana i poprzedzona oglądaniem albumów, pocztówek, przeźroczy. Niestety w dzisiejszej dobie jest to niemożliwe, więc wykorzystujemy prezentację multimedialną:

<https://www.youtube.com/watch?v=mafoFH7Jtrk>

oraz zdjęcia na stronie:

<https://bialystoksubiektywnie.com/blog/2016/04/02/atracje-bialeostoku-co-warto-zobaczyc/>

6. "Mój Białystok" – zabawy konstrukcyjne – tworzenie budowli przestrzennych z klocków.

Przypominamy dzieciom 6-letnim o systematycznej pracy w książce.