

## OBŁOCZKI

**TYDZIEŃ 15.06-19.06.2020**

### **TEMAT TYGODNIA: WAKACJE.**

**CELE GŁÓWNE:** *utrwalenie zasad bezpiecznego zachowania się nad wodą, w lesie, w górach; wdrażanie do rozpoznawania symboli i znaków oraz podawania ich nazw, przygotowanie do rozstania z przedszkolem i przedszkolnymi przyjaciółmi; wskazanie sposobów na podtrzymanie kontaktu z przyjaciółmi z grupy, rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej poprzez zabawy ruchowe.*

#### **ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH na cały tydzień**

1. „Rajd rowerowy” – dziecko kładzie się na plecach i naśladuje jazdę rowerem do słów rymowanki: Jedzie rowerek na spacerek, jaki z tytu ma numerek. Następnie wjeżdżają pod górkę – zwalnia, zjeżdża z górki – przyśpiesza, jadzie po prostej – bardzo szybko. Na koniec po kolei wymienia wakacyjne miejsca, do których chciałoby pojechać.
2. „Łódzie” – Domownik daje dziecku kocyk. Dziecko siada w klęku na złożonym na pół kocyku. Kocyk to łódź, a rączki dziecka to wiosła. Dziecko płynie, odpycha się od podłogi, w wakacyjną podróż. Po drodze napotyka różne trudności i przeszkody. Musi przepłynąć np. pod stołem, następnie przejść i przenieść swoją łódź, pokonać slalom między krzesłami lub innymi rozłożonymi przedmiotami.
3. „Zamki z piasku” – dzieci budują zamki z klocków, z gąbek i różnych domowych przedmiotów. Dziecko przeskakuje przez budowlę i skacze wokół niej. Dziecko liczy elementy użyte do zrobienia budowli.
4. „Pszczółki do ula” – dziecko naśladuje pszczoły. Na komendę domownika: Pszczołki na łące biegają po całym pokoju/podwórku, a na komendę: Pszczołki do ula chowają się do domków – pod stół/krzesło/ławkę dziecko stara się schować.
5. „Powódź i samolot” – dziecko ruchem naśladują powódź – wchodzi na bezpieczny przedmiot (np. kanapa) na określoną wysokość, potem samolot – leży tyłem na podłodze, ręce w bok. Domownik bardzo szybko zmienia komendy.
6. „Pułapka na myszy” – ćwiczenia z elementem czworakowania. Dziecko zmienia się w myszkę. Na słowa domownika: Klap, klap, klap – dziecko czworakując musi się gdzieś schować. Gdy się nie schowa zostaje złapane przez domownika. Zabawę powtarzamy kilka razy.
7. „Kaczki na wodzie” – ćwiczenia tułowia. Dziecko wykonuje przysiady, podnosi wyimaginowany kamień i naśladując puszczenie „kaczki” na wodzie – rzuty prawą i lewą ręką.
8. „Kto silniejszy” – ćwiczenia siłowe. Dzieci w parze z domownikiem siedzą przodem do siebie w siadzie rozkrocznym, stopy zwarte ze stopami współwiczającego. Trzymają wspólnie szarfę/sznurek/skakankę za końce. Jedna osoba z pary obniża plecy do leżenia tyłem – przeciągając współwiczającego do skłonu w przód, po czym następuje zmiana ról.
9. „Zanurzamy się” – zabawa skoczna. Dziecko wykonuje kilka sprężystych podskoków obunóż w miejscu i przysiad podparty – „zanurzając się w wodzie”.

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

### 1. PONIEDZIAŁEK 15.06.2020 „W górach”

- wiersz „Góry, nasze góry” J.Porazińska

#### **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.

*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?*

**(hale, baca, owce, Tatry)**



-zestaw ćwiczeń gimnastycznych

- wykonanie ćwiczeń karta pracy 43a i b

- prezentacja najwyższych polskich gór i ich szczytów

BIESZCZADY- najwyższa góra to Tarnica

GÓRY ŚWIĘTOKRZYSKIE- najwyższa góra to Łysica

TATRY- najwyższa góra to Rysy

KARKONOSZE- najwyższa góra to Śnieżka

PIENINY- najwyższa góra to Wysoka

BEDSKID ŻYWIECKI- najwyższa góra to Babia Góra

- zapoznanie z górskimi tradycjami: stroje ludowe, gwara oraz potrawy  
 Strój podhalański- kolorowanka- załącznik



## MIASTA POLSKI – ZAKOPANE



1.

1. herb miasta
2. willa „Koliba”  
(Muzeum Stylu Zakopiańskiego)
3. oscypek  
(lokalny przysmak)

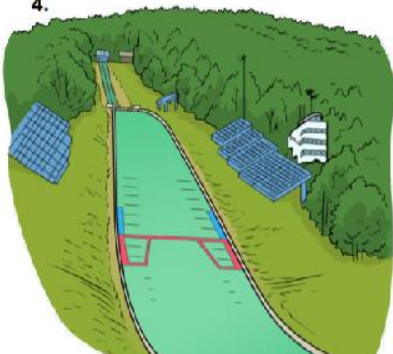


2.

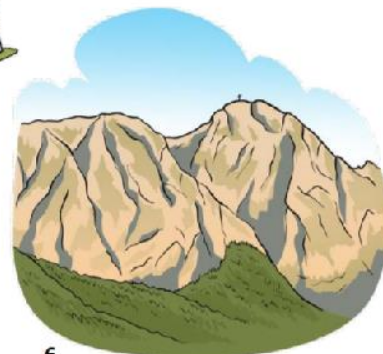


3.

4.



5.



6.

4. Wielka Krokiew  
im. Stanisława Marusarza
5. kolej linowa  
na Kasprowy Wierch
6. Giewont

Kwaśnica- zupa z kiszanej kapusty

Bryndza- owczy ser

Kłóta- postna potrawa z kapusty i ziemniaków

- Bezpieczeństwo w górach - Bezpieczne wakacje – link  
<https://www.youtube.com/watch?v=wS4SRvkvLio>

- „Górski pejzaż” – praca plastyczna

Dziecko otrzymuje duży arkusz papieru, pędzle i farby. Zadaniem jest namalowanie górskiego pejzażu.

- Do tańca i poruszania – piosenka Julek Pechulek pt. „ W Góry” - link  
<https://www.youtube.com/watch?v=yUgabymOAKM>

## 2. WTOREK 16.06.2020 „Nad wodą”

- zestaw ćwiczeń gimnastycznych

- wykonanie ćwiczeń karta pracy 44a oraz 44b

- plażowe zagadki

Co to jest za ptak,  
co mieszka nad morzem,  
a jego upierzenie  
jest w białym kolorze?

Na niej to wczasowicze  
w słońcu się wylegują,  
a dzieci z wielkim zapałem  
zamki z piasku budują.

Mówi się na nie bałwany,  
choć nie są ze śniegu.  
Z kłębami morskiej piany  
płyną w stronę brzegu.

Rozłożony na plaży  
zapewnia trochę cienia.  
Po zabawie na słońcu  
szukasz pod nim schronienia.

Stoi dumnie nad morzem,  
daje świetlne sygnały,  
by statek wrócił do portu  
bezpieczny i cały.

Zbudowany na plaży  
bardzo blisko wody,  
dzięki niemu fale  
nie robią miastu szkody.

**- zabawy grafomotoryczne z wykorzystaniem tacek z mąką, piaskiem**

Potrzebne będą tacki z mąką/piaskiem.

Dzieci wykonują rysunki według własnego pomysłu – palcem, patykiem, drugą stroną kredki. Następnie odwzorowują gotowy obrazek na papierze. Mogą także posmarować wybrane elementy obrazka klejem i posypać je piaskiem.

**- Bezpieczeństwo dzieci nad wodą - Bezpieczne wakacje – link**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ui-ndYWcThA>

**- język angielski A Sailor Went To Sea - Super Simple Songs – link**

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

A sailor went to sea sea sea  
to see what she could see see see.  
But all that she could see see see  
was the bottom of the deep blue sea sea sea.

A seahorse!  
A sailor went to sea sea sea  
to see what she could see see see.  
But all that she could see see see  
was a seahorse swimming in the sea sea sea.

A jellyfish!  
A sailor went to sea sea sea  
to see what she could see see see.  
But all that she could see see see  
was a jellyfish swimming and a seahorse swimming in the sea sea sea.

A turtle!  
A sailor went to sea sea sea  
to see what she could see see see.  
But all that she could see see see  
was a turtle swimming, and a jellyfish swimming, and a seahorse swimming in the sea sea sea.

An octopus!  
A sailor went to sea sea sea  
to see what she could see see see.  
But all that she could see see see  
was an octopus swimming, and a turtle swimming, and a jellyfish swimming, and a seahorse swimming in the sea sea sea.

A baby shark!  
A sailor went to sea sea sea  
to see what she could see see see.  
But all that she could see see see

was a baby shark swimming, and an octopus swimming, and a turtle swimming, and a jellyfish swimming, and a seahorse swimming in the sea sea sea.

A blue whale!

A sailor went to sea sea sea  
to see what she could see see see.

But all that she could see see see

was a blue whale swimming, and a baby shark swimming, and an octopus swimming, and a turtle swimming, and a jellyfish swimming, and a seahorse swimming in the sea sea sea.

Marynarz – dziewczynka udała się na morze 3x

Zobacz to, co mogła zobaczyć zobaczyć.

Ale wszystko, co mogła zobaczyć, zobaczyć

To było dnem głębokiego morza morskiego.

Konik Morski!

Marynarz - dziewczynka udała się na morze 3x

Zobacz to, co mogła zobaczyć zobaczyć.

Ale wszystko, co mogła zobaczyć, zobaczyć

To był konik morski pływający w morzu 3x

Meduza!

Marynarz - dziewczynka udała się na morze 3x

Zobacz to, co mogła zobaczyć zobaczyć.

Ale wszystko, co mogła zobaczyć, zobaczyć

To była meduza i konik morski pływający w morzu 3x

Żółw!

Marynarz - dziewczynka udała się na morze 3x

Zobacz to, co mogła zobaczyć zobaczyć.

Ale wszystko, co mogła zobaczyć, zobaczyć

To był żółw, meduza i konik morski pływający w morzu 3x

Ośmiornica!

Marynarz - dziewczynka udała się na morze 3x

Zobacz to, co mogła zobaczyć zobaczyć.

Ale wszystko, co mogła zobaczyć, zobaczyć

To była ośmiornica, żółw, meduza i konik morski pływający w morzu 3x

Mały rekin!

Marynarz – dziewczynka udała się na morze 3x

Zobacz to, co mogła zobaczyć zobaczyć.

Ale wszystko, co mogła zobaczyć, zobaczyć

To był rekin dziecięcy, ośmiornica, żółw, meduza, koń morski pływający w morzu 3x

Płetwal błękitny!

Marynarz – dziewczynka udała się na morze 3x

Zobacz to, co mogła zobaczyć zobaczyć.

Ale wszystko, co mogła zobaczyć, zobaczyć  
To był płetwal błękitny, rekin dziecięcy, ośmiornica, żółw, meduza i konik morski pływający  
w morzu 3x

- „Fale” grafomotoryka załącznik

**3. ŚRODA 17.06.2020 „Bezpieczne wakacje”**

- wiersz „Wakacyjne rady” W. Badalska

***Wakacyjne rady***

Wiera Badalska

Głowa nie jest od parady,  
służyć ci musi dalej.  
Dbaj więc o nią i osłaniaj,  
kiedy słońce pali.  
Płynie w rzece woda  
chłodna, bystra, czysta,  
tylko przy dorosłych  
z kąpeli korzystaj.  
Jagody nieznane,  
gdy zobaczysz w borze:  
Nie zrywaj! Nie zjadaj! –  
bo zatruć się możesz.  
Urządzamy grzybobranie,  
jaka rada stąd wynika:  
Gdy jakiegoś grzyba nie znasz,  
nie wkładaj go do koszyka.  
Biegać boso jest przyjemnie,  
ale ważna rada:  
– idąc na wycieczkę pieszą  
dobre buty wkładaj!

Wymieniamy wszystkie rady, które znalazły się w wierszu.

- wykonanie ćwiczeń karta pracy 45a i 45b

- kącik grafomotoryczny 48a

- pomocne znaki-nauka odczytywania znaków



*plaża strzeżona,*

*zakaz kąpieli,*



[www.elektra.com](http://www.elektra.com)

*zakaz rozpalania ognisk*



**Zakaz rozpalania  
grilla i ognisk**



- Bezpieczne wakacje - link  
<https://www.youtube.com/watch?v=0iidgRGFI60>

- Dla utrwalenia numery alarmowe - Numery alarmowe dla dzieci - Lulek.tv link  
<https://www.youtube.com/watch?v=kzMubL2dHAK>

- język angielski A Sailor Went To Sea - Super Simple Songs – link  
<https://www.youtube.com/watch?v=nFxAiWkSePk>

- zestaw ćwiczeń gimnastycznych

- „Bezpieczne wakacje” stworzenie kodeksu załącznik  
Wytnij, pokoloruj. Stwórz piękny plakat lub książeczkę.

#### 4. CZWARTEK 18.06.2020 „Moi przyjaciele”

- „Koleżanki i koledzy” – Praca plastyczna  
wykonanie pamiątkowej planszy przedstawiającej rysunki dzieci z grupy. Karton w dużym formacie. Dziecko wykonuje ramkę na zdjęcia. Rysuje na kartkach portrety, następnie umieszcza portrety w ramce i nakleja je na dużym kartonie. Może przygotować karteczki z imionami i przykleić je pod portretami.

**WYKONANE PRACE MOŻNA PRZYNIĘŚĆ NA ZAKOŃCZENIE ROKU- BĘDZIE NAM BARDZO MIŁO 😊**

- ćwiczenia w kartach pracy 46a i 46b

- Piosenka - MAM PRZYJACIELA – link  
[https://www.youtube.com/watch?v=mGsicfW\\_yG8](https://www.youtube.com/watch?v=mGsicfW_yG8)

- Piosenka - ZOSTAŃ MOIM PRZYJACIELEM – link  
<https://www.youtube.com/watch?v=K7i5YGNN4v8>

- zestaw ćwiczeń gimnastycznych

- Kolorowanka- Mandala załącznik

#### 5. PIĄTEK 19.06.2020 „Wakacje”

- Kubuś - Wakacje - bajka dla dzieci link  
<https://www.youtube.com/watch?v=heNna0maQ0E>

- Ekologiczny film z wakacji – link  
<https://www.youtube.com/watch?v=oD6FNOV24jl>

- ćwiczenia karty pracy 47a i 47b

- zestaw ćwiczeń gimnastycznych

- język angielski A Sailor Went To Sea - Super Simple Songs – link  
<https://www.youtube.com/watch?v=nFxAiWkSePk>

- „Znajdź i policz” matematyka- załącznik

Warto zwracać uwagę dzieci na wszelkie zagadnienia dotyczące bezpieczeństwa podczas wakacji – omawiać znaki i piktogramy informujące o zalecanych sposobach zachowania w różnych miejscach odwiedzanych w wakacje, przypomnieć numery alarmowe i sposób wzywania pomocy. Warto wspólnie przygotować się do wakacji – przeglądać przewodniki, informatory, mapy, wspólnie ustalać plan wycieczek (nawet w najbliższej okolicy). Warto zachęcić dziecko do samodzielnego spakowania swoich rzeczy przed podróżą.

Podczas rozmów na temat pójścia dziecka do pierwszej klasy warto budować w nim pozytywny obraz szkoły, lecz jej nie idealizować, a tym bardziej nie straszyć dziecka szkołą. Warto rozmawiać z dzieckiem na temat jego oczekiwań i obaw związanych z rozpoczęciem nowego etapu edukacyjnego. Dobrym pomysłem jest wspólna wizyta w szkole oraz wspólne gromadzenie wyprawki szkolnej.

Wszystkie karty pracy, ćwiczenia potrzebne do realizacji tematów umieszczone będą na stronie przedszkola. Dodatkowo wyślemy również na „obłoczkową” grupę na Messenger. Wszystkie pomysły i dodatkowe zadania będziemy wysyłać codziennie na bieżąco.