

26.03.2020r. (czwartek)

## Temat zajęć: **W marcu jak w garncu**

Przed przystąpieniem do zajęć proponuję przygotować sobie kartę z zegarem pogody znajdującą się w wyprawce, pineskę, klej, kredki, narysować na dowolnej kartce lub wydrukować garnek – przedstawiony jest poniżej, chusteczkę higieniczną (apaszkę), wyciąć symbole pogody znajdujące się w załączniku nr 1 (lub narysować je samemu)

1. Obejrzyj prezentację (bardzo proszę rodzica o czytanie dziecku tekstu)

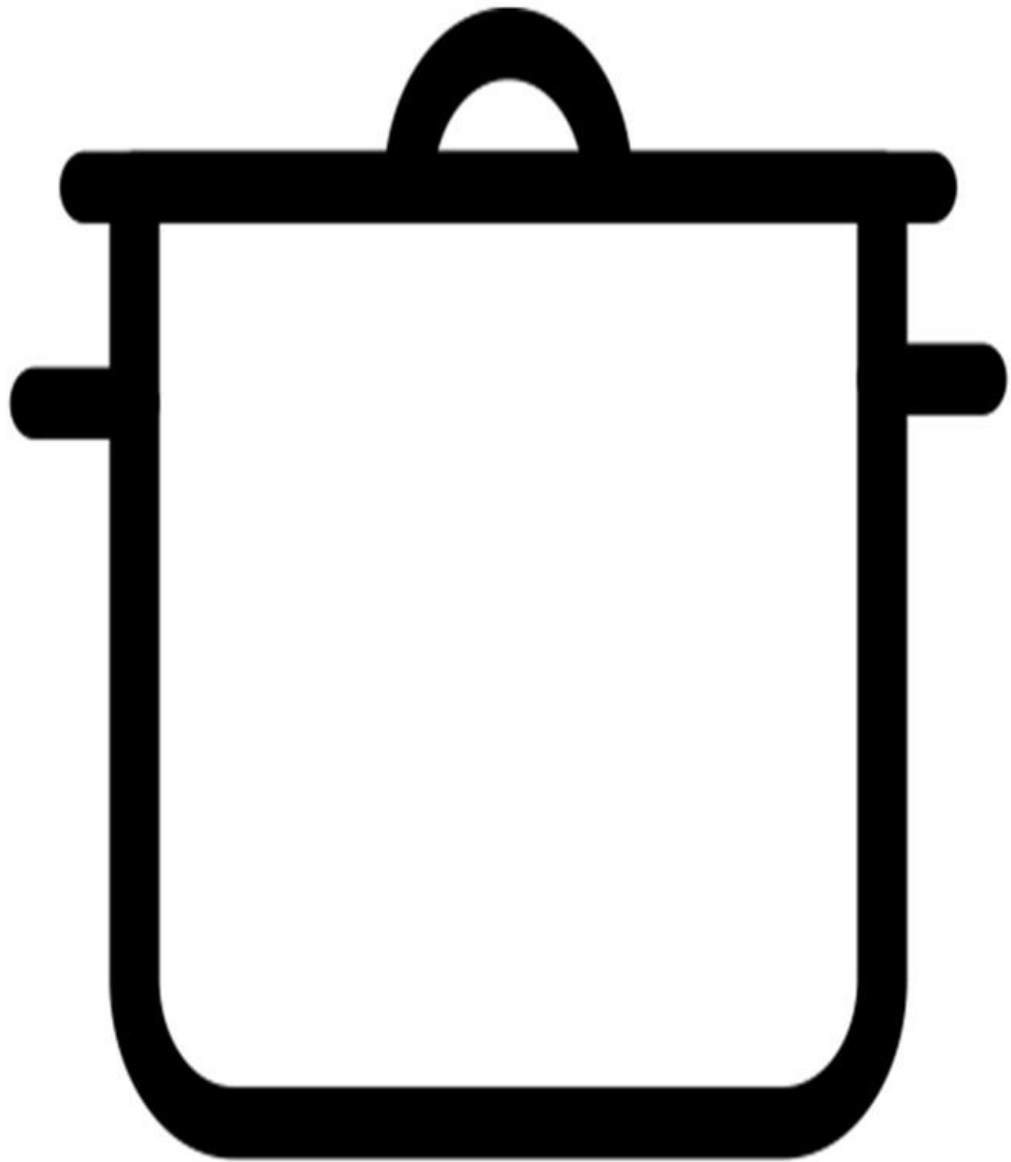


Marcowa  
pogoda.pptx

2. Spróbujmy wymienić zjawiska pogodowe występujące wczesną wiosną (wiatr, deszcz, śnieg, słońce, grad, mgła)
3. Z marcem związane jest przysłowie „**W marcu jak w garncu**” ( wyjaśniamy go z dzieckiem – znaczy ono, że wiosną pogoda jest bardzo zmienna, raz świeci słońce, a za chwilę może padać śnieg, raz jest ciepło, a raz mroźno ...)
4. „Co marzec może włożyć do garnka?” – narysuj w garnku te symbole, które pasują do marcowej pogody (dziecko używając kredek różnego koloru rysuje obrazki symbolizujące składniki omawianej pogody np. słońce, chmury ...itd.)

Zobrazuj marcową pogodę w garnku poniżej.

Pokoloruj rysunek.



5. Czas na zabawę – potrzebne będą symbole pogody znajdujące się w załączniku nr 1. Dziecko maszeruje po pokoju w rytm muzyki, na przerwę w muzyce w zależności od podniesionego przez rodzica symbolu pogody wykonują różne zadania: słońce – siadają skrzyżnię, podnoszą do góry ręce i poruszają nimi (tak, jak przy wkręcaniu żarówek), deszcz – maszerują przeskakując kałuże, śnieg – toczą kule śniegowe (przykład piosenki załączony poniżej)

<https://www.youtube.com/watch?v=7G7SqRurz6Q&t=28s>

6. Wykonujemy **zegar pogody** – dziecko wypycha koło, wskazówkę i obrazki. Obrazki przykleja na kole, w miejscach oznaczonych kropkami (w dowolnej kolejności). Mocuje wskazówkę w środku koła za pomocą pineski. Wykorzystując wskazówkę zaznacza pogodę w danym dniu. (Zachęcam do systematycznych obserwacji – dziecko codziennie może wypowiadać się na temat pogody i zaznaczać ją na zegarze)
7. W wolnej chwili można uzupełnić ćwiczenia graficzne 6-latków – cz.4, str. 28 – 30, a dzieci 5-letnie – cz.4, str.22-24

Nie zapominajmy o ruchu – proponuję zestaw ćwiczeń, który pozwoli nam się trochę poruszać, zachęcam rodziców do ćwiczenia razem z dzieckiem (pomocze – chusteczka higieniczna)

1. Zabawa orientacyjno – porządkowa „Baczność – spocznij”  
Dziecko porusza się swobodnie po pokoju trzymając chusteczkę w ręce. Na hasło „Baczność” zatrzymuje się i stoi nieruchomo, na ponowne hasło „Spocznij” znowu biega.
2. Ćw. mięśni brzucha - „Jak najdalej w przód”  
Siad prosty, chusteczka trzymana oburącz. Wykonujemy skłon tułowia w przód, sięgając rękami z chusteczką jak najdalej w kierunku stóp (kolana proste)
3. Skręty - „Na prawo – na lewo”  
Siad skrzyżny, chusteczka na głowie przytrzymywana rękami, łokcie skierowane na zewnątrz. Wykonujemy skręty tułowia w prawo i w lewo, co pewien czas wykonujemy kilka rzutów i chwytów chusteczki.

4. Skrętoskłony - „Witamy stopy”  
Siad rozkroczny, chusteczkę trzymamy oburącz w górze, wykonujemy skrętoskłón do lewej stopy – przywitanie jej chusteczką, wyprost, skrętoskłón do stopy prawej – przywitanie jej chusteczką, wyprost.
5. Ćw. mięśni grzbietu - „Oglądamy chusteczkę”  
Leżenie przodem, trzymamy chusteczkę w obu rękach przed głową. Unosimy głowę i wyprostowane ręce oglądając chusteczkę, wytrzymujemy chwilę i powracamy do leżenia – odpoczynek.
6. Ćw. mięśni brzucha „Spotkanie”  
Leżenie tyłem, chusteczka w obu rękach wyciągniętych za głowę. Jednocześnie wznosimy obie nogi i ręce – dążąc do spotkania chusteczki z nogami, potem powracamy do pozycji wyjściowej.
7. Ćw. mięśni grzbietu i brzucha „ Chusteczka za głową”  
Leżenie tyłem, chusteczkę trzymamy stopami. Przerzucamy chusteczkę nogami za głowę i powracamy do siadu. Ponownie wkładamy chusteczkę między stopy i wykonujemy ćwiczenie od nowa.
8. Bieg  
Chusteczka leży na podłodze. Biegamy, a na hasło – stop podane przez rodzica dziecko szybko staje na chusteczce. Zabawę powtarzamy kilka razy.
9. Ćw. w łapaniu  
Podrzucamy chusteczkę do góry i łapiemy ją.
10. Ćw. przeciw płaskostopiu „Sprytne stopy”  
Chusteczkę łapiemy palcami stóp. Podnosimy ją do góry chwilę trzymamy. Potem następuje zmiana stóp.
11. Zabawa uspokajająca „Marsz parami”  
Maszerujemy z dzieckiem w parze po obwodzie koła, dziecko śpiewa piosenkę „Jestem sobie przedszkolaczek”

Załącznik nr 1 (można narysować je samemu)

