

Plan zajęć dla grupy Pszczółek i Rybek w dniach 14.04.2020r. – 17.04.2020r.

Temat tygodnia: **Dbamy o zdrowie!**

Dzień I

1) Elementy metody Porannego Kręgu :

- zapalenie świecy, obserwowanie przez dziecko płomienia,
- masaż rączek oliwką z odpowiednim dociskiem
- zabawa paluszkowa:

Dla grzecznych dzieci

Dla grzecznych dzieci słoneczko świeci (rączki w górę)

A dla niegrzecznych? ... wcale nie świeci (kiwamy palcem)

Rybki pływają (złożone rączki naśladują pływającą rybkę)

Ptaszki fruważą (machamy „skrzydełkami”)

Motylek poleciał w daleki świat (tupamy w dowolnym kierunku)

- śpiewanie piosenki o wiosnie i przygrywanie na bębenku :

<https://www.youtube.com/watch?v=yNLqW1kp9Pw>

- przypomnienie o wiosennych oznakach – rozróżnienie wiosennych oznak od zimowych (w poprzednich tygodniach prosiłam Państwa o przygotowanie takich właśnie zestawień; jeśli się udało to proszę to ćwiczenie powtórzyć z dzieckiem)

- zabawa z piaskiem / ziemią – przesypywanie, ugniatanie. Dolewanie wody i tworzenie błota, obserwowanie zjawiska; tworzenie kulek, piramid, różnych kształtów.

Praca sensoryczna– stworzenie własnego piasku (zabawa mniej brudząca jak zabawa z prawdziwą ziemią):

- 4 szklanki maki
- 0,5 szkl. oleju

2) Gimnastyka : <https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE>

- 3) „Brudasek i czyścioszek” – oglądanie ilustracji przedstawiających zadbaną i zaniedbaną dziewczynkę (z brudną buzią, rozczochraną, w poplamionej bluzce, brudnych butach). Rozmowa na temat ich wyglądu. Wskazywanie różnic w obrazkach. Ustalanie co należy zrobić, aby zmienić wygląd brudaska. Rodzic może narysować buzię, ołówkiem pobrudzić np. policzki. A dziecka zadaniem jest sprawić, by buzia na obrazku była czysta, czyli dajemy dziecku gumkę do zmywania i do dzieła! ☺

4) „Czyste ręce – brudne ręce” – zabawa ruchowa. Dziecko przemieszcza się po pokoju w różnych kierunkach do wybranej muzyki (może być również na czworakach). Rodzic mówi: „czyste ręce” a dziecko zatrzymuje się i wyciąga ręce przed siebie, a na hasło: „brudne ręce” zatrzymuje się i chowa ręce za siebie.

5) „Mydło, woda, ręcznik” - (zabawa typu papier, kamień, nożyce) – rodzic wyjaśnia zasady zabawy i prezentuje gesty:

– mydło – zaciśnięta pięść,

– woda – zginanie i prostowanie palca wskazującego – improwizacja kapania wody,

– ręcznik – wyprostowana dłoń uniesiona lekko do góry w geście “Stop”.

Rodzic mówi głośno: mydło, woda albo ręcznik, a dziecko ma pokazać prawidłowy gest.

6) „Czarodziejskie pudełko” – zagadki dotykowe. Wyciąganie z pudełka różnych przyborów toaletowych: mydło, ręcznik, grzebień, pasta do zębów, szczotka do zębów, kubek. Ustalanie które z nich pomogą przywrócić brudaska do porządku. Pokazujemy również dziecku do czego służy każdy z przyborów.

7) Słuchanie wiersza „Czyste ręce”

*Dziś od rana plusk w łazience
To maluchy myją ręce.
Swe rękawki już podnoszą
Srebrny kran o wodę proszą
Najpierw w wodzie opłukują
Potem mydło rozmazują
Znowu woda- istny cud!
Strzepujemy- puk, puk, puk
Jeszcze tylko kran zakręcę
I już czyste moje ręce.*

8) Masażyk relaksacyjny:

Słonko zaświeciło – rysujemy na twarzy dziecka kółeczko

ptaszki obudziło – pukamy zgiętym palcem w dłoń dziecka

Latają, ćwierkają ziarenek szukają – opuszkami palców opukujemy ciało dziecka

Słonko zaświeciło – rysujemy na twarzy dziecka kółeczko

misia obudziło – pukamy zgiętym palcem w plecy dziecka

Mruczy misio z głodu szuka wszędzie miodu – *delikatnie gładzimy całą dłoń brzuszek dziecka*

Słońko zaświeciło – *rysujemy na twarzy dziecka kółeczko*

wiewiórki zbudziło – *pukamy zgiętą dłoń w uda dziecka*

Po lesie skakały – „*skaczemy*” *palcami po głowie dziecka*

orzeszków szukały – *delikatnie przeczesujemy palcami włosy dziecka*

Słońko zaświeciło – *dziecka kółeczko rysujemy na twarzy*

Zajączki zbudziło – *gładzimy palcami powieki dziecka*

Po łące biegają – *dłońmi zgiętymi w pięści lekko uciskamy ciało dziecka*

marchewki szukają – *wkładamy dłoń za bluzkę dziecka*

Dzień II

- 1) Zapalamy świecę
- 2) Masaż oliwką rąk dziecka
- 3) Zabawa paluszkowa:

Paluszek i gruszka

***To jest kciuk – najgrubszy paluszek,
To wskazujący, co narwie nam gruszek,
Ten trzeci je podniesie,
A czwarty do domu zanieśie.
A tu mamy maluszka,
Co wrzuca gruszki do brzuszka.***

- 4) Śpiew i taniec do piosenki: <https://www.youtube.com/watch?v=eXTBJkvsWsk&t=4s>
- 5) Zabawa z przygotowanym poprzedniego dnia piaskiem ☺
- 6) Ruch to zdrowie – teraz wykonamy kilka ćwiczeń :
 - taniec do piosenki „Woogie Boogie”
<https://www.youtube.com/watch?v=sXqaZUp2N-w>
 - przeciąganie się – dziecko leży na podłodze i przeciąga się jak najwyżej sięgając rękami i nogami aż do sufitu oraz jak najszerzej ☺
 - wiatraczek – obracanie się wokół własnej osi leżąc na plecach ☺
 - raczkowanie – pokonywanie przeszkód leżących na podłodze (kocy, poduszek)
 - wagonik – rodzic siada z dzieckiem na podłodze (dziecko przed rodzicem podtrzymywane) – wspólne przesuwanie się do przodu, do tyłu, przechylenie się na jeden bok, na drugi bok.
 - wycieczka – rodzic ciągnie dziecko leżące na kocu po pokoju,
 - naleśnik – zawijanie dziecko w koc i dociskanie, ugniatanie; czekanie aż dziecko samo się uwolni z koca ☺
- 7) Ruch to zdrowie – co dzieci mogą robić wiosną ?

Pokazywanie obrazków przedstawiających: bieganie, jazdę na rowerze, skakaną, spacer, grę w piłkę. Rozróżnianie tych zajęć. Rodzic zestawia na początku dwa obrazki ze sobą np. jazda na rowerze i gra w piłkę i pyta dziecko : „Na którym obrazku dziecko jeździ na rowerze ?”, „Na którym obrazku dziecko gra w piłkę?”
Itd...







8) Praca plastyczna – tworzymy plakat : Ruch to zdrowie

Na kartonie przyklejamy obrazki, które zamieściłam powyżej (dziecko przykleja). Można również w gazetach poszukać zdjęć, na których pokazane są aktywności fizyczne, wyciąć i wkleić do plakatu. Jeśli Państwo nie macie dużego kartonu, można te obrazki wkleić do zeszytu dziecka, a później wracać do tych zajęć i wspólnie z dzieckiem przypominać sobie wiadomości o „Ruchu” ☺

9) Masażyk relaksacyjny:

Kanapka

Najpierw chleb pokroję.

(uderzamy lekko brzegami dłoni po plecach dziecka)

Potem posmaruję.

(głaszczemy plecki dziecka)

Na to ser położę.

(przykładamy po kilka razy dłonie do pleców)

Pomidora dołożę.

(rysujemy kółeczka na plecach)

I posolę, i popieprzę.

(przebieramy palcami po pleckach)

Żeby wszystko było lepsze.

(masujemy)

Już nie powiem ani słowa,

(ugniatamy delikatnie)

bo kanapka jest gotowa.

(robimy wielkie „aaaaam”, chwytamy dziecko i zjadamy!)

Dzień III

- 1) Zapalamy świecę
- 2) Masaż rąk oliwką
- 3) Zabawa paluszkowa:

Umył kotek łapki (pocieramy dłonią o dłoń)

Umył kotek nosek (głaszczemy nos)

Więc mu na śniadanie

Miskę mleka niosę (ręce składamy w łódeczkę)

Myję Julcia rączki (pocieramy dłońmi)

Buzia – aż się świeci (głaszczemy policzki)

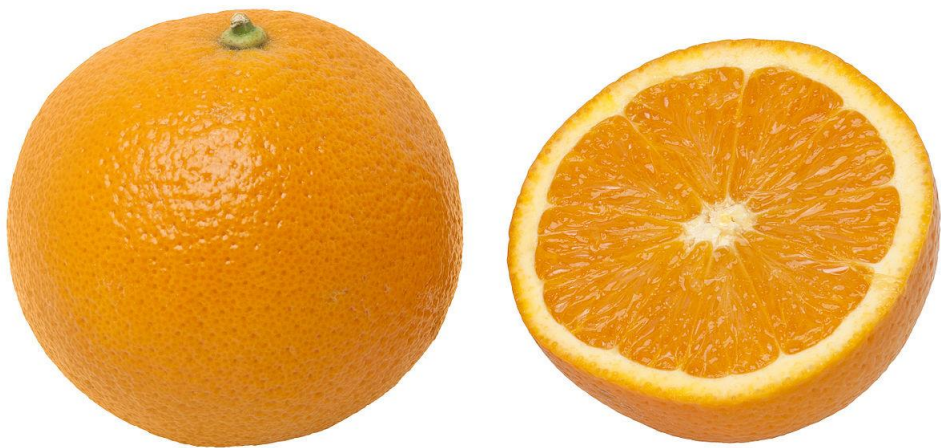
Czysty chce być kotek

Cóż dopiero dzieci (rozkładamy ręce)

- 4) Gra na bębenku do piosenki „Maszeruje Wiosna”
<https://www.youtube.com/watch?v=yNLqW1kp9Pw>
- 5) Zabawa ziemią/piaskiem – ugniatanie, wałkowanie, odciskanie kształtów
- 6) Jemy Witaminy! – wysłuchanie piosenki o witaminkach:
<https://www.youtube.com/watch?v=nYg5TJhjOEs>
- 7) Przygotowanie na stoliku dostępnych u Państwa w domach warzyw i owoców (np. marchewka, pietruszka, ogórek, pomidor, jabłko, pomarańcz, mandarynka – to co Państwo mają). Nazywamy każdy owoc/warzywo. Następnie prosimy dziecko by nam pokazało, np. jabłuszko. Można przygotować również pudełko i do pudełka wrzucić wszystkie produkty, dziecko losuje dany owoc bądź warzywo, dotyka je, ogląda i pytamy: Czy to jest.... ?
- 8) Myjemy owoce i warzywa przed spożyciem – razem z dzieckiem idziemy do kuchni i pokazujemy jak dokładnie trzeba umyć dany produkt. Następnie dziecko samodzielnie wykonuje tę czynność.
- 9) Owocowe i warzywne soczki – na obrazkach pokazujemy co można zrobić z jabłuszek, pomarańczy i marchewek. Dziecko dopasowuje pasujące do siebie obrazki







10) Praca plastyczna – potrzebne materiały to: biała kartka A4, czerwona farba i jabłuszko.
Jabłuszko przekroić na pół, zamoczyć w farbie i zrobić jabłuszkowe stempelki na kartce ☺

11) Masażyk relaksacyjny:

Już nie musisz brać szalika – *gładzimy dłońmi szyję dziecka*
Śnieg topnieje na chodnikach – *gładzimy całe ręce dziecka*
Dłuższe dni – *rysujemy palcem na plecach dziecka długą linię*
i krótsze noce – *rysujemy krótkie linie na dłoniach dziecka*
czasem motyl zatrzepocze – *delikatnie szczypiemy ciało dziecka*
Nawet chochoł już się zbudził – *przecieramy opuszkami palców twarz dziecka*
chce podobno wstać do ludzi – *pocieramy o siebie, trzymane w naszych dłoniach, dłonie dziecka*
Ciepły deszczyk leje z nieba – *opukujemy głowę dziecka palcami*
słońce grzeje kiedy trzeba – *gładzimy całe ciało dziecka zaczynając od głowy*
Wiosna, wiosna, wiosna przyszła do nas – *„chodzimy” palcami po plecach dziecka*
cała kolorowa, ukwiecona – *rysujemy palcem kwiaty na plecach dziecka*
Będą śpiewać ptaki, kwitnąć róże – *masujemy plecy dziecka od dołu do boków*
Zostań wiosno – *przytulamy dziecko*
zostań śliczna – *tuląc dziecko kiwamy się lekko na boki*
zostań z nami jak najdłużej tu – *zamykamy dziecko w ramionach*

Dzień IV

- 1) Zapalamy świecę.
- 2) Masaż rączek oliwką
- 3) Zabawa paluszkowa:

Sroczka

*Tu sroczka kaszkę warzyła.
Dzieci swoje karmiła.
Temu dała – na łyżeczce,
Temu dała – na miseczce,
Temu dała – na spodeczku,
I dla tego? Nic nie miała!
Frr ! – po więcej poleciała.*

- 4) Gimnastyka: <https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE&t=1s>,
https://www.youtube.com/watch?v=qhvS9qq8_g8
- 5) Taniec do piosenki: <https://www.youtube.com/watch?v=eXTBJkvsWsk&t=4s>
- 6) Zabawa z wodą: „ciepła – zimna woda” – delikatne polewanie dłoni dziecka najpierw ciepłą, a potem zimną wodą. Pokazujemy dziecku także, którym kurkiem odkręcamy ciepłą, a którym zimną wodę, rozróżnianie kolorów kurków kranu, zachęcanie dziecka do samodzielnego odkręcenia wody pod nadzorem rodzica.
- 7) Przelewanki : dziecko nalewa do pojemnika wodę, a następnie próbuje ją samodzielnie przelać do innego pojemnika
- 8) Niezdrowe produkty - dziecko na obrazkach rozpoznaje słodyczne, zestawiamy je z obrazkami zdrowych produktów z dnia poprzedniego, czyli jabłko, pomarańcz i marchew. Dziecko nazywa, które są zdrowe a które nie, co należy jeść a czego unikać. Poniżej dołączam słodyczne na obrazkach.





- 9) Zabawa: Co jest słodkie ? – wyszukiwanie i łączenie takich samych obrazków ołówkiem.



10) Masażyk relaksacyjny:

Rzeczka

Płynie, wije się rzeczka (rysujemy na plecach maluszka linię)

Jak błyszcząca wstążeczka (delikatnie drapiemy je po plecach)

Tu się srebrzy, tam ginie (wsuwamy palce za kołnierzyk)

A tam znowu wypłynie (przenosimy dłoń pod paszkę i szybko wyjmujemy).

Powodzenia! ☺