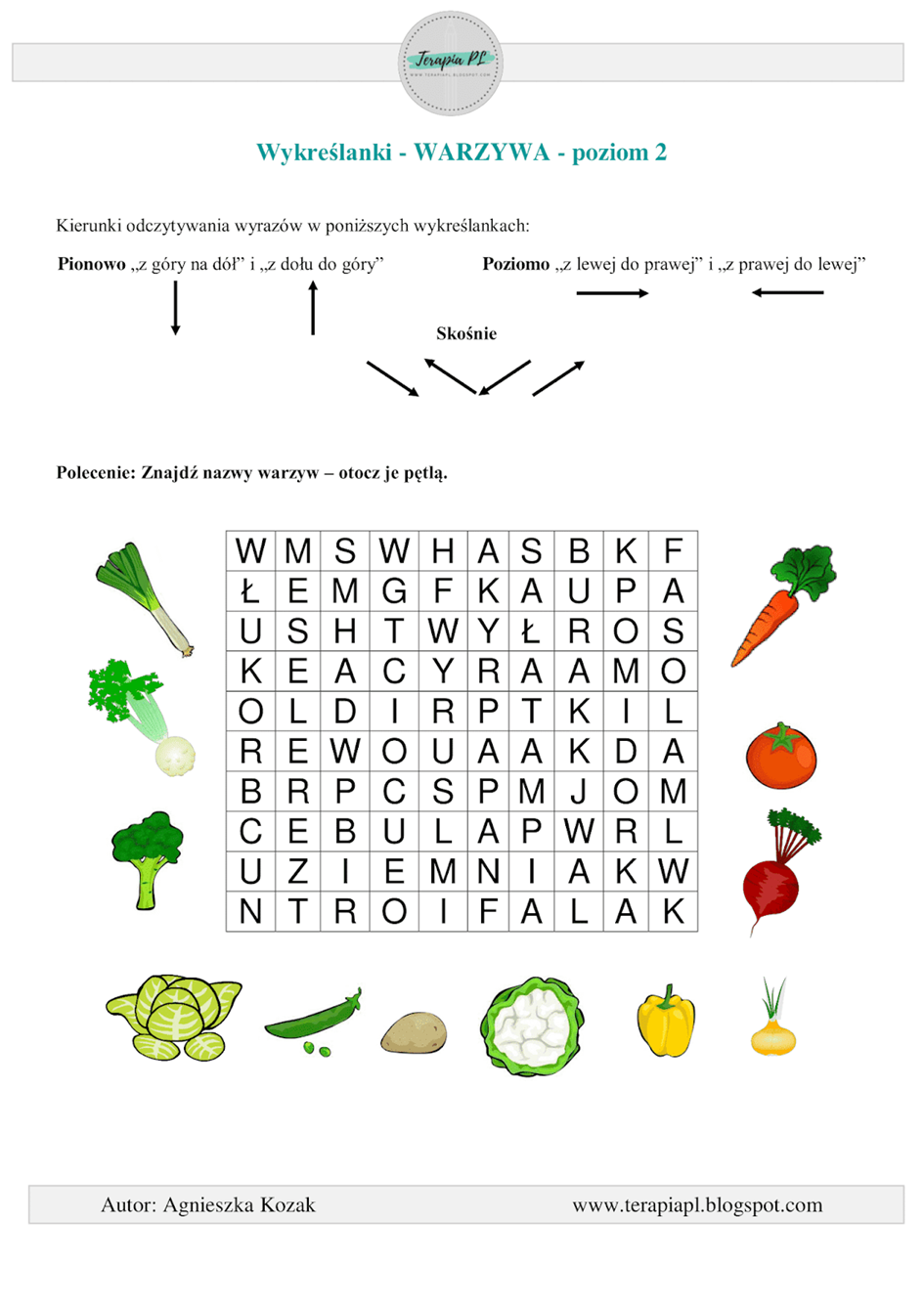
**Termin realizacji: 08.06. - 12.06.2020**

|  |
| --- |
| **Temat tygodnia: Dbam o swoje zdrowie. W zdrowym ciele, zdrowy duch.** |
| **Poniedziałek: Piramida zdrowia**  Dzień dobry Kochani! Jak minął Wam weekend? Mamy nadzieję, że odpoczęliście i nabraliście sił na nowy tydzień zdalnej nauki. Dziś będziemy rozmawiać o prawidłowym żywieniu. To bardzo ważne, jeśli chcemy być zdrowi. Właściwa dieta sprawia, że nasz organizm jest silniejszy i łatwiej poradzi sobie z chorobami, mamy więcej energii i nie grożą nam zbędne kilogramy. Jeśli dodamy do tego odpowiednią ilość wody wypijanej każdego dnia, możemy być pewni, że robimy wszystko, aby zdrowo żyć. Doskonałą pomoc w tym, aby wiedzieć, co jest zdrowe stanowi **PIRAMIDA ŻYWIENIA .**   1. **,,Jarzynowa gimnastyka”.** Zapraszamy do ćwiczeń:   <https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMKFs>   1. Piramida zdrowego żywienia. Obejrzyjcie piramidę, zwróćcie uwagę na to, jakich produktów powinniśmy jeść najwięcej (dół piramidy), a czego najmniej (czubek piramidy).   Piramida żywienia - Dieta Sportowca   1. Posłuchajcie uważnie. Omówimy piramidę krok po kroku:   <https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY&list=PLMgt45qK4F7106_JvvUle6zdqjjA1pW8K&index=13>  <https://www.youtube.com/watch?v=ZzYZFbO0CAY&list=PLMgt45qK4F7106_JvvUle6zdqjjA1pW8K&index=2>  <https://www.youtube.com/watch?v=6IFZKkybDOY&list=PLMgt45qK4F7106_JvvUle6zdqjjA1pW8K&index=11>  <https://www.youtube.com/watch?v=HSN9mM6lyzU&list=PLMgt45qK4F7106_JvvUle6zdqjjA1pW8K&index=3>  <https://www.youtube.com/watch?v=Veacl9J-yrQ&list=PLMgt45qK4F7106_JvvUle6zdqjjA1pW8K&index=4>  <https://www.youtube.com/watch?v=49pgfTo_jEY&list=PLMgt45qK4F7106_JvvUle6zdqjjA1pW8K&index=5>  <https://www.youtube.com/watch?v=ylOowB2ZJuw&list=PLMgt45qK4F7106_JvvUle6zdqjjA1pW8K&index=6>  <https://www.youtube.com/watch?v=lP6N9yRnWI8&list=PLMgt45qK4F7106_JvvUle6zdqjjA1pW8K&index=12>   1. Piramidę żywienia możecie powtórzyć śpiewająco, a pomoże Wam w tym Gang Świeżaków:   <https://www.youtube.com/watch?v=7_Y8QekljEo>   1. Spróbujcie ułożyć zdrowy jadłospis na kolejny dzień dla całej rodziny. Pomóżcie w przygotowywaniu posiłków. Smacznego☺   Możecie wypróbować super zdrowe przepisy:  - sałatka owocowa:  <https://www.youtube.com/watch?v=DLzrzL25moQ>  - sok owocowy:  <https://www.youtube.com/watch?v=Kn_XIj46Bo4>  https://scontent-frx5-1.xx.fbcdn.net/v/t1.15752-0/p280x280/82231220_1399078500278779_3393442291791167488_n.jpg?_nc_cat=111&_nc_sid=b96e70&_nc_ohc=gejieJPHMvcAX8uRPQi&_nc_ht=scontent-frx5-1.xx&_nc_tp=6&oh=204a5682b8e9f647f683ea4163233d28&oe=5EFA91D7   1. Praca plastyczna **,,To jest zdrowe!”.** Wytnijcie z gazetek reklamowych, czasopism zdjęcia owoców, warzyw i innych produktów sprzyjających zdrowiu. Ułóżcie z wyciętych zdjęć ciekawą kompozycję i przyklejcie ją na kartce. Zwróćcie uwagę na to, czy wśród umieszczonych zdjęć są tylko produkty sprzyjające zdrowiu! 2. Jeśli macie trochę czasu (konieczna pomoc taty lub mamy), zachęcamy do zrobienia instrumentu z marchewki. Poniżej zamieszczamy link  z instrukcją krok po kroku:   <https://www.youtube.com/watch?v=E3Msi24KKHo>   1. Przeczytajcie z rodzicem lub samodzielnie wiersz Barbary Szelągowskiej pt**. ,,Zdrowym być”.** Chętne Smerfy mogą nauczyć się wiersza na pamięć.   Zdrowym być jak rydz,  rosnąć jak na drożdżach.  Czy można tak żyć?  A właśnie, że można!  Wystarczy codziennie  się gimnastykować,  chodzić na spacery  i zęby szorować.  Kąpać pod prysznicem  i często myć ręce;  owoców i warzyw  zjadać jak najwięcej.  Hałasu unikać,  tak jak i słodyczy.  To właśnie dla zdrowia  najbardziej się liczy.   1. Zapiszcie do zeszytu wyrazy**: warzywa, owoce.** Czerwoną kredką zaznaczcie samogłoski, niebieską spółgłoski. 2. Smerfy, a Wy dbacie o swoje zdrowie? Rozwiążcie quiz **,,Czy żyję zdrowo?”**.  |  |  |  | | --- | --- | --- | | Wykonywana czynność | **Tak** | **Nie** | | Jem śniadanie przed wyjściem z domu |  |  | | Myję zęby rano i wieczorem |  |  | | Jem mało słodyczy |  |  | | Jem warzywa i owoce |  |  | | Codziennie poruszam się na świeżym powietrzu |  |  | | Myję się przed snem |  |  | | Unikam hałasu |  |  | | Nie siedzę długo przed komputerem i telewizorem |  |  | | Chodzę spać przed godziną 21( 9 wieczorem) |  |  |   Podliczcie odpowiedzi **tak** i **nie**,zapiszcie odpowiednią cyfrę:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **TAK** |  | **NIE** |  |   Których odpowiedzi jest więcej?  Na koniec dnia przesyłamy Wam piosenkę o niezdrowym żywieniu. Refren tej piosenki zanućcie sobie, kiedy będziecie mieli chęć na zbyt dużo słodyczy, chipsów i innych takich „smakołyków”. Od czasu do czasu nie zaszkodzi, ale dużo już tak. ☺ Pozdrawiamy Was serdecznie!  <https://www.youtube.com/watch?v=1bmJ4Zlj_B4>  **Dla chętnych Smerfów karty pracy (załącznik nr 1)**  **Wtorek: Skąd się biorą produkty ekologiczne**  Smerfy w tym roku szkolnym brały udział w **Ogólnopolskim Programie Edukacyjnym ,,Skąd się biorą produkty ekologiczne”** .  Celem programu jest zwiększanie świadomości i wiedzy na temat rolnictwa ekologicznego oraz budowanie właściwych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat.  Program jest skierowany także do rodziców i opiekunów dzieci, gdyż zwiększa to skuteczność programów profilaktycznych. Przedszkolacy zdobytą wiedzę  i umiejętności będą mogły wraz z rodzicami stosować w codziennym życiu.    Dowiemy się dziś skąd się bierze produkt zdrowy i wysoko wartościowy. Jak go można spotkać w sklepie, jak przyrządzić go najlepiej. Smaczny, zdrowy, organiczny, najmniej przetworzony jest **produkt ekologiczny.** Mały znaczek Wam pomoże zdecydować się w wyborze.   1. **Ćwiczenia gimnastyczne z elementami gimnastyki korekcyjnej.** Zabawy z papierem toaletowym:   <https://www.youtube.com/watch?v=TPHa1hK81CI&t=8s>   1. **Poznajcie znaczek ,,Eko”**. Czy spotkaliście się już kiedyś z takim znaczkiem? Jeśli taki znaczek jest na produkcie żywnościowym, oznacza to, że jest produktem ekologicznym.      1. **Posłuchajcie, co to znaczy „ekologiczny”.** Obejrzyjcie film pt. ,,**Skąd się biorą produkty ekologiczne?”**   <https://www.youtube.com/watch?v=7_2NNcSqu5w> Jak powstaje ekologiczny chleb. Przyjrzyjcie się ilustracjom.https://scontent-frt3-1.xx.fbcdn.net/v/t1.15752-9/101476038_2959546067414598_1384102921087483904_n.jpg?_nc_cat=107&_nc_sid=b96e70&_nc_ohc=ld_z5jpBlnoAX8iLWsP&_nc_ht=scontent-frt3-1.xx&oh=80e4666afe6ba27d2c5588f6719e5575&oe=5EFCBB39https://scontent-frt3-1.xx.fbcdn.net/v/t1.15752-9/101275568_255460849136662_6808889002414833664_n.jpg?_nc_cat=104&_nc_sid=b96e70&_nc_ohc=fBJlnrtb5I4AX_lphCt&_nc_ht=scontent-frt3-1.xx&oh=ee59f3b41c592eb3a180e9df6997b1b2&oe=5EFF020Chttps://scontent-frt3-1.xx.fbcdn.net/v/t1.15752-9/101794962_263028264943557_8182534906497204224_n.jpg?_nc_cat=102&_nc_sid=b96e70&_nc_ohc=LC03ossrntgAX9D7x5R&_nc_ht=scontent-frt3-1.xx&oh=9eb928f65dc98f809dcabd5a213145cb&oe=5EFD11C1Jak powstaje ekologiczny nabiał:https://scontent-frt3-1.xx.fbcdn.net/v/t1.15752-9/101770229_185564912774589_1995030755876536320_n.jpg?_nc_cat=104&_nc_sid=b96e70&_nc_ohc=ho-yYyCtxMYAX9mfmlO&_nc_ht=scontent-frt3-1.xx&oh=06b743fc3bea4c180a11e3f2e7e6d44d&oe=5EFDC179https://scontent-frt3-1.xx.fbcdn.net/v/t1.15752-9/100850662_2575483152553670_1183782343572193280_n.jpg?_nc_cat=102&_nc_sid=b96e70&_nc_ohc=ARUgNdf0UVYAX_hfxx1&_nc_ht=scontent-frt3-1.xx&oh=20952c119b3962589fda8716b6afc0ed&oe=5EFC9556https://scontent-frx5-1.xx.fbcdn.net/v/t1.15752-9/101798881_274186770610346_7274330897430609920_n.jpg?_nc_cat=105&_nc_sid=b96e70&_nc_ohc=357uyBZLrqQAX_VhTJg&_nc_ht=scontent-frx5-1.xx&oh=adc96309c6542b193f6b51eddf9997f2&oe=5EFE798Fhttps://scontent-frx5-1.xx.fbcdn.net/v/t1.15752-9/102382688_2831319320318563_7497807438934966272_n.jpg?_nc_cat=100&_nc_sid=b96e70&_nc_ohc=5H5SRL_LgOQAX9qrWUp&_nc_ht=scontent-frx5-1.xx&oh=cc2589bfb5d13582429664b5927e748c&oe=5EFD11DBSkąd pochodzą ekologiczne jaja:https://scontent-frt3-1.xx.fbcdn.net/v/t1.15752-9/101384425_288887012296727_5186734546829180928_n.jpg?_nc_cat=102&_nc_sid=b96e70&_nc_ohc=XiMxgQI9LMAAX-Ovvos&_nc_ht=scontent-frt3-1.xx&oh=b9f3890ad1e753f8eba4eea2b7d7f746&oe=5EFE63B4Skąd pochodzi ekologiczne mięso i wędliny:https://scontent-frt3-1.xx.fbcdn.net/v/t1.15752-9/101400216_2635381273416764_5849636704285097984_n.jpg?_nc_cat=104&_nc_sid=b96e70&_nc_ohc=h9ceORix0KAAX-WMoVj&_nc_ht=scontent-frt3-1.xx&oh=6e701801ebf2c9b77da5e5827c1d7e84&oe=5EFC357D |
| **Jak hoduje się ekologiczne ryby:**  https://scontent-frt3-1.xx.fbcdn.net/v/t1.15752-9/100820000_497463610982399_309435394196242432_n.jpg?_nc_cat=104&_nc_sid=b96e70&_nc_ohc=oLErmzHfrjUAX8pi6V6&_nc_ht=scontent-frt3-1.xx&oh=2c8d15ee9391693d0b7da66d597a5db2&oe=5EFBF601  https://scontent-frt3-1.xx.fbcdn.net/v/t1.15752-9/101717801_256796085563133_4462487487448612864_n.jpg?_nc_cat=109&_nc_sid=b96e70&_nc_ohc=0BPWGyxlDvAAX9IsTFd&_nc_ht=scontent-frt3-1.xx&oh=72ef2e7a5613da5b79dafb046ea4a8b7&oe=5EFC7327  **Ekologiczne owoce:**  https://scontent-frt3-1.xx.fbcdn.net/v/t1.15752-9/101845490_1164054420608310_9093174969474482176_n.jpg?_nc_cat=109&_nc_sid=b96e70&_nc_ohc=oFCLJvt9ZWEAX_EqQiN&_nc_ht=scontent-frt3-1.xx&oh=b1c8858eff7b73f317f841f2c43688f0&oe=5EFF4057  https://scontent-frt3-2.xx.fbcdn.net/v/t1.15752-9/101602471_740049943199701_5333244084683276288_n.jpg?_nc_cat=101&_nc_sid=b96e70&_nc_ohc=SQxrqmZfzowAX9CObOJ&_nc_ht=scontent-frt3-2.xx&oh=0bd728f8513468073e01c8aff6fac253&oe=5EFBDAE1  https://scontent-frx5-1.xx.fbcdn.net/v/t1.15752-9/100939954_617518492187828_4233885469412163584_n.jpg?_nc_cat=100&_nc_sid=b96e70&_nc_ohc=7zAJ0S2RmYwAX9rRwjj&_nc_ht=scontent-frx5-1.xx&oh=72cc97626375edb74857353361b89c98&oe=5EFCAC40  **Ekologiczne warzywa:**  https://scontent-frx5-1.xx.fbcdn.net/v/t1.15752-9/83264124_668895800625668_4725176298681401344_n.jpg?_nc_cat=105&_nc_sid=b96e70&_nc_ohc=YUd09GdI2a0AX99Vc0k&_nc_ht=scontent-frx5-1.xx&oh=4e46ea54d710899bf3d08cc202fcdb80&oe=5EFC59CC  https://scontent-frt3-1.xx.fbcdn.net/v/t1.15752-9/102976484_296332344856329_4339917869669154816_n.jpg?_nc_cat=108&_nc_sid=b96e70&_nc_ohc=W-LneZ8qjJkAX9bHk4g&_nc_ht=scontent-frt3-1.xx&oh=5eb0c5d97a1739fd71b825efbf57de3d&oe=5EFE452C  **Skąd się bierze ekologiczny miód:**  https://scontent-frx5-1.xx.fbcdn.net/v/t1.15752-9/101798883_1613282555500258_1837698201084231680_n.jpg?_nc_cat=110&_nc_sid=b96e70&_nc_ohc=-Y6w1LSS1zoAX80bfPA&_nc_ht=scontent-frx5-1.xx&oh=abf75b6a1c6d0e183abe2684ccd9d573&oe=5EFEA6D9  https://scontent-frt3-2.xx.fbcdn.net/v/t1.15752-9/100991411_687920698669368_8566903199242387456_n.jpg?_nc_cat=101&_nc_sid=b96e70&_nc_ohc=VPnWpCRy2-cAX91-pKl&_nc_ht=scontent-frt3-2.xx&oh=0fb4aaf5182bcf4d23059821370091a9&oe=5EFD44C1   1. **Obejrzyjcie film edukacyjny pt. ,,Praca rolnika”**   <https://www.youtube.com/watch?v=Yiy3-dvsLFM&t=135s>   1. **Dzień pracy rolnika. Spróbujcie odczytać na zegarach godziny**   https://scontent-frx5-1.xx.fbcdn.net/v/t1.15752-9/101944963_337629567206838_7765400711977762816_n.jpg?_nc_cat=100&_nc_sid=b96e70&_nc_ohc=EO_Xwf3JMOEAX9F_phS&_nc_ht=scontent-frx5-1.xx&oh=1e8fc84761bc5665c37029d6761bdb75&oe=5EFBE366  https://scontent-frx5-1.xx.fbcdn.net/v/t1.15752-9/101320267_3267813829937252_4788237216134463488_n.jpg?_nc_cat=110&_nc_sid=b96e70&_nc_ohc=ZRxURoTjwiYAX-fPzrE&_nc_ht=scontent-frx5-1.xx&oh=ba66e9f4755b14ffcc30c3ed809ef657&oe=5EFC2AEC   1. **Przeczytajcie ekologiczne rymowanki. Spróbujcie wymyśleć własne hasło ekologiczne. Czekamy na propozycje☺**   **Sam smak, zdrowie, satysfakcja!**  **Produkt ECO- słuszna racja!**  **Wiedzę cenną Wam podaję,**  **jakie plusy ma i daje rezultaty fantastyczne**  **ROLNICTWO EKOLOGICZNE**  **Wielkiej sprawy zagadnienie-**  **Co stanowi Twe jedzenie?**  **Nie odmówi nikt jakości**  **ekologicznej żywności.**   1. **A czy Wy jesteście Eko Smerfami?** Jeśli tak, to nadajcie sobie Eko imię ( np. Eko Miłosz, Eko Tomek itp.). 2. **Smerfy, jak będziecie na zakupach z rodzicami poszukajcie w sklepie produktów ekologicznych. Pamiętajcie, że są one specjalnie oznakowane. Na ich etykiecie znajdziecie takie logo:**   Jak rozpoznać żywność ekologiczną? Oznakowanie | BioKurier.pl   1. Na dużej kartce papieru napiszcie wyraz **EKOLOGICZNY** i ozdóbcie go według własnego pomysłu.   Na zakończenie przesyłamy wam Eko Smerfy **piosenkę o ,,Eko dzieciakach”** Posłuchajcie i zaśpiewajcie:  <https://www.youtube.com/watch?v=1YlIZEQGRFQ>  **Dla chętnych przedszkolaków zbiór opowiadań do przeczytania ,,Akademia zdrowego przedszkolaka”:**  <http://arch.krotoszyn.pl/p7/pdf/bajki_promujace_zdrowy_styl_zycia.pdf>  **Środa: Dbamy o zdrowie i czystość**  Dzisiaj zrealizujemy temat dotyczący dbania o swoje zdrowie i higienę.   1. Smerfy wiedzą, że ,,W zdrowym ciele zdrowy duch”. Zapraszamy do porannej gimnastyki. Dwa przysiady, obrót, skok:   <https://www.youtube.com/watch?v=fKECl8F-rCY>   1. **Przeczytajcie i rozwiążcie zagadki:**   Nie ugryzie, choć ma zęby.  Czesząc nimi włosów kłęby,  w gładką je fryzurę zmieniasz –  taka siła jest …  Pięknie pieni się w łazience,  gdy pod kranem myjesz ręce.  Farby, masło lub powidło  w mig usunie z wodą …  W niego ręce swe wycierasz,  i na basen go zabierasz.  Cała woda w niego wnika,  byłbyś mokry bez …  Gdy z głowy zeskoczy,  trochę szczypie w oczy,  mimo to zbrudzone włosy myj…  Kiedy brudne zęby spotka,  czyści je do zębów szczotka,  lecz by ład w twej buzi nastał,  musi pomóc szczotce …   1. Kochane Smerfy wykonamy dziś pracę plastyczną pt. ,, **Nasze dłonie- dbajmy o nie”.** Wostatnim czasie pewnie nie raz słyszeliście, jak ważne dla naszego zdrowia jest odpowiednie i częste mycie rąk, dlatego my dziś w formie papierowej pozbędziemy się problemu. Przygotujcie:  * 2 kartki kolorowego i 1 białego papieru A4 * klej * nożyczki * kolorowe flamastry * farby * pędzel   Zaczynamy !!! Odrysujcie swoje dłonie, a następie wytnijcie je. Przyklejcie je na kolorowej kartce papieru. Na jednej z dłoni farbą zróbcie kolorowe kleksy, po wyschnięciu dorysujcie flamastrem oczy i śmieszne minki. Przygotujcie sylwetę mydła, przyklejcie na drugiej dłoni tak jak na załączonym obrazku. Wasza praca jest już gotowa.     1. Zdrowie i higiena. Dobre nawyki. Obejrzyjcie i zapamiętajcie☺   <https://www.youtube.com/watch?v=gp2suh3M2nY>   1. **Przeczytam Wam dzisiaj opowiadanie Agaty Widzowskiej pt. ,,Zębowa przygoda”.**   <https://www.youtube.com/watch?v=wWDxHlormLk&feature=youtu.be>   1. Zachęcamy Was Smerfy, żebyście dbali o swoje zęby. Obejrzyjcie bajkę pt. ,,Przyjaciele na tropie zdrowych zębów:   <https://www.youtube.com/watch?v=HQr_sZXZaEo>   1. Smerfy zapiszcie do zeszytu wyrazy: **mydło, woda, pasta, szampon, szczoteczka.** Podzielcie wyrazy na sylaby i głoski. Pokolorujcie na czerwono samogłoski, na niebiesko spółgłoski. 2. **Wycinanie serwetek z kolorowego papieru. Ozdóbcie serwetki wg. własnego pomysłu.** Jak zrobić taką serwetkę podpowiedź znajdziecie tutaj:   <https://www.youtube.com/watch?v=5ZTp67OQVqM>   * Do czego służą serwetki? Kiedy ich używamy?   Pamiętajcie, że ruch to też zdrowie -wybierzcie się na spacer, lub pobawcie się w dowolne zabawy na podwórku. Miłego dnia☺  **Piątek: Prawo- lewo**  W miarę możliwości chciałybyśmy zachować ciągłość przygotowywania 6-latków do podjęcia przez nie nauki w szkole, dlatego zachęcamy do systematycznych **ćwiczeń rozwijających orientację w schemacie ciała i przestrzeni:**   1. **Poranna gimnastyka ,,Duży i mały skok”:**   <https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>   1. Zabawcie się w pokazywanie:   <https://www.youtube.com/watch?v=mO03jLcA2XM>   1. **Przeczytam Wam opowiadanie Małgorzaty Strzałkowskiej pt. ,,Prawo- lewo”. Poćwiczymy razem:**   <https://www.youtube.com/watch?v=-P3b0HFfSYE&feature=youtu.be>   1. **Poćwiczymy teraz orientację w schemacie własnego ciała i przestrzeni.** Do tego zadania potrzebujemy kartkę papieru i kredkę.  * Połóżcie kartkę papieru przed sobą. * Chwyćcie kredkę**prawą ręką.** * Teraz przełóżcie kredkę **do lewej rączki**. * Następnie połóżcie kredkę **nad kartką.** * Teraz złapcie kredkę i połóżcie ją **pod kartką.** * Teraz połóżcie kredkę **z prawej strony kartki.** * A teraz połóżcie kredkę **z lewej strony kartki.**  1. **Dyktando graficzne**. Wykonajcie polecenia:  * Narysujcie**na środku kartki** kółeczko. * Następnie narysujcie **nad kółeczkiem słoneczko.** * **Na dole kartki**narysujcie**trawkę**. * **Po prawej stronie**narysujcie **serduszko.** * **A po lewej stronie**narysujcie **kwiatka**.   **Brawo!**   1. Aby utrwalić lewą i prawą stronę ciała. Wykonajcie kartę pracy (załącznik nr 2)   Wytnijcie małe obrazki i przyklejcie je w odpowiednim miejscu - zgodnie z poleceniami. Możecie wskazywać na monitorze. Jeżeli macie kłopot, poroście o pomoc rodziców. Powodzenia!   1. Możecie również utrwalić orientację w przestrzeni podczas zabaw z gazetami. Poruszajcie się zgodnie z instrukcją słowną:  * ***stań na gazecie,*** * ***stań pod gazetą,*** * ***stań przed gazetą,*** * ***stań za gazetą,*** * ***stań z prawej strony gazety,*** * ***stań z lewej strony gazety,*** * ***stań między gazetami.***  1. Kochane Smerfy zbliża się małymi krokami koniec roku szkolnego. Prosimy, żebyście powtórzyli wszystkie literki alfabetu, które poznaliśmy:   <https://panimonia.pl/wp-content/uploads/2017/07/karty-z-alfabetem.pdf>   1. **Liczby. Nauka pisania liczb.** Zapiszcie do zeszytu liczby od 0 do 10, pamiętajcie o prawidłowym ich zapisywaniu.   Nauka pisania cyfr od 0 do 10 Polish  Życzymy Wam Smerfy udanego weekendu i słonecznej pogody. Spędźcie ten czas aktywnie, ponieważ ruch jest potrzebny do prawidłowego rozwoju, więc warto korzystać z okazji. Zabawy ruchowe sprawiają, że **kształtuje się poczucie równowagi, sprawność mięśni, precyzja ruchów, zręczność**. Do tego dziecko **wyszaleje się i rozładuje nagromadzoną energię**. To polepszy też jego zdrowie, sen i apetyt. Swobodny, wszechstronny ruch to też sposób na zapobieganie wadom postawy. Same korzyści☺  **Gdyby pogoda nie dopisała podsuwamy pomysły na zabawę bez zabawek:**   1. **Rysowanie na mące** – na talerzyk lub tackę wsypujemy warstwę mąki. Dziecko rysuje wodząc palcem po dnie naczynia. 2. **Masa solna** – z połączenia mąki z solą i wodą powstaje masa solna (szklanka mąki, szklanka soli i pół szklanki wody). Zabawę dla dziecka może stanowić sam proces przygotowania masy – mieszanie, ugniatanie, zanurzanie rąk i wręcz taplanie się w tworzącej się masie. Zabawą może być także tworzenie z masy solnej różnych stworów, figurek, przedmiotów. Masa ta jest bardzo plastycznym materiałem do prac, które można utwardzić poprzez wypiekanie, a następnie udekorować za pomocą farb. 3. **Mąkolina** – z połączenia mąki pszennej z olejem (4 szklanki mąki i pół szklanki oleju) tworzy się masa przypominająca swą konsystencją piasek. Zabawy z wykorzystaniem mąkoliny to uczta dla zmysłu dotyku. 4. **Gniotki** – po wsypaniu mąki do balona powstaje tzw. gniotek, czyli kuleczka zmieniająca swoje kształty pod wpływem dotyku. Warto ją odrobinę ożywić np. dorysowując oczy, usta i dokładając zwariowaną czuprynę np. z włóczki. 5. **Budowanie** – z wielu kubków można tworzyć wyjątkowe budowle, większe od samych dzieci. Do takiej zabawy najlepiej nadają się kubki po np. jogurtach. Nic nie kosztują, a mogą stać się ulubioną kolekcją „klocków”, których ilość stale się zwiększa i daje nowe możliwości konstrukcyjne. 6. **Papierowa koszykówka** – zgnieć papier i stwórz z niego kule. Wraz z dzieckiem rzucajcie do celu, jaki sobie wyznaczycie. 7. **Wdech-wydech** – podrzyjcie papier na małe kawałki, a następnie przy użyciu słomki na wdechu przenoście małe skrawki np. z talerzyka na talerzyk. Odwrotną wersją tego zadania jest położenie papierka na dłoni i za pomocą siły własnego wydechu wprawienie go w ruch. Aktywności te usprawniają rozwój mowy i są ważnym elementem profilaktyki logopedycznej. 8. Za pomocą kolorowych nitek można wyczarować różne zabawy. **Pajęczyna** – użyj włóczki do stworzenia sieci będącej domowym torem przeszkód dla dziecka, a może nawet wszystkich członków rodziny. Wykorzystaj stoły i krzesła oraz wszystkie elementy w mieszkaniu, które ułatwią przygotowanie sieci do tego wyzwania na gibkość. 9. **Wyklejanie włóczką** – malownicze, wielobarwne prace z włóczki mogą powstać także na kartce papieru. Ciekawe efekty daje nakładanie włóczki w formie spirali, fal, pasków. 10. **Pompon** – to jeden z prostszych sposobów na wykonanie puchatej kulki. Zwińcie włóczkę na prostokątnym kawałku papieru, na kubku lub innym przedmiocie, z którego będzie można ją potem zsunąć. W połowie szerokości tak powstałej pętli, w jej poprzek zawiąż ciasno supełek, a następnie rozetnij włókna na końcach. Tak powstała wyjątkowa piłka może posłużyć do dalszych zabaw lub stać się po prostu zabawką.   **Udanej zabawy☺** |

**Załącznik 1**

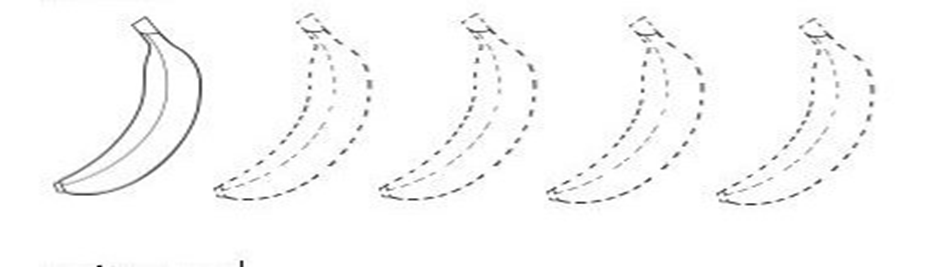


**Rysuj po śladzie owoce, spróbuj je nazwać, a następnie pokoloruj . Postaraj się zrobić to dokładnie. Do dzieła.**

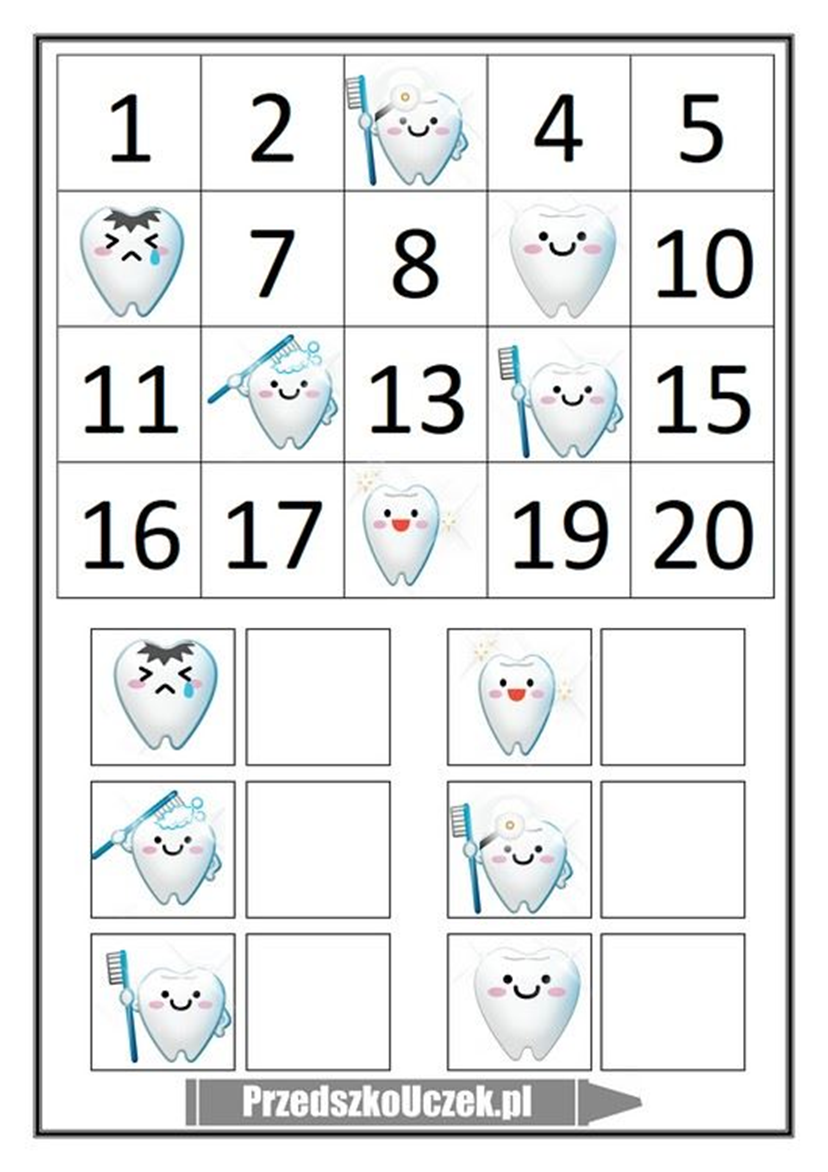


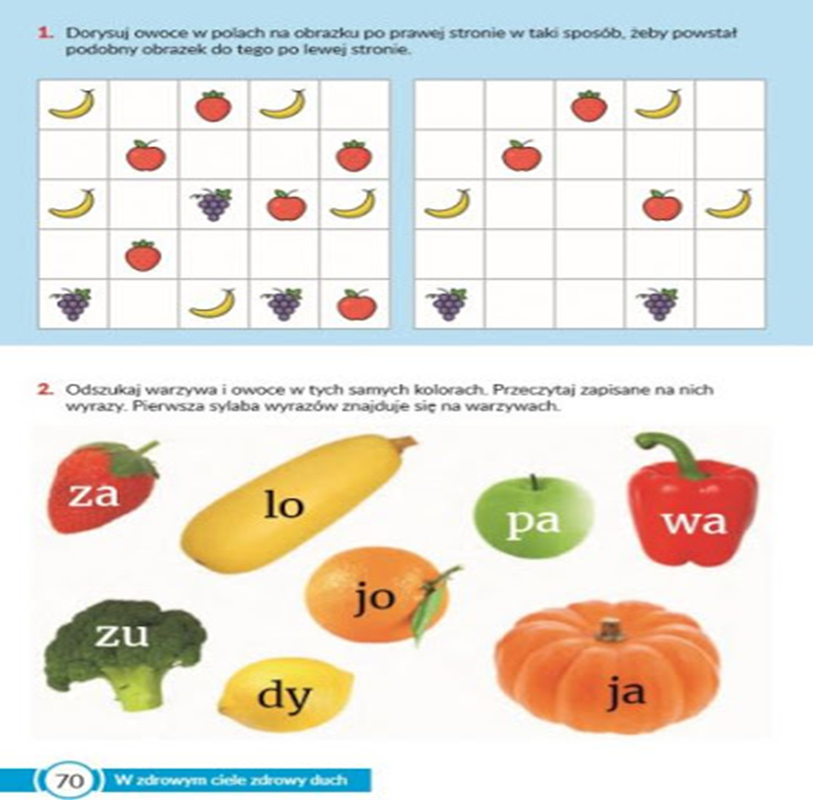


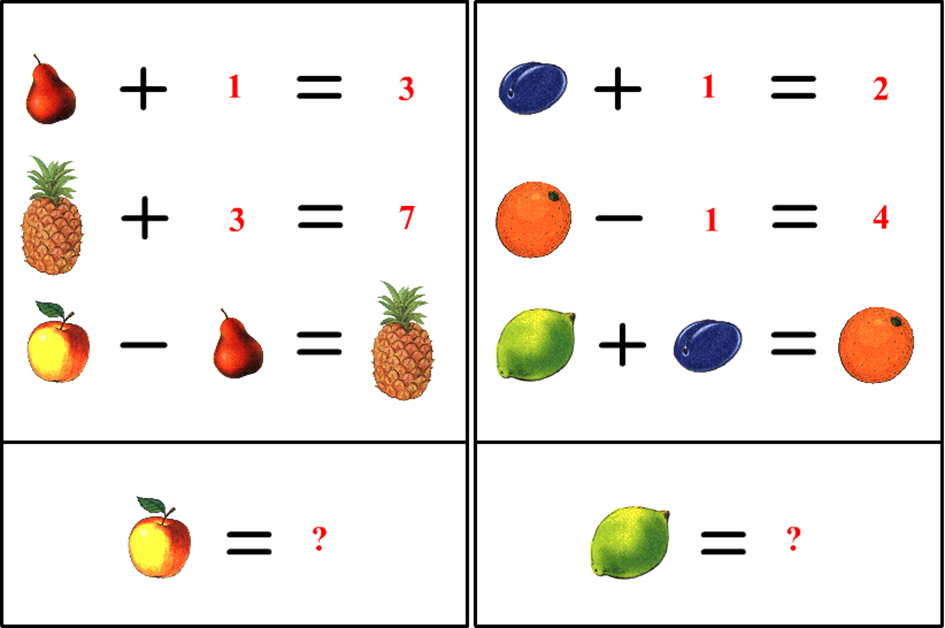


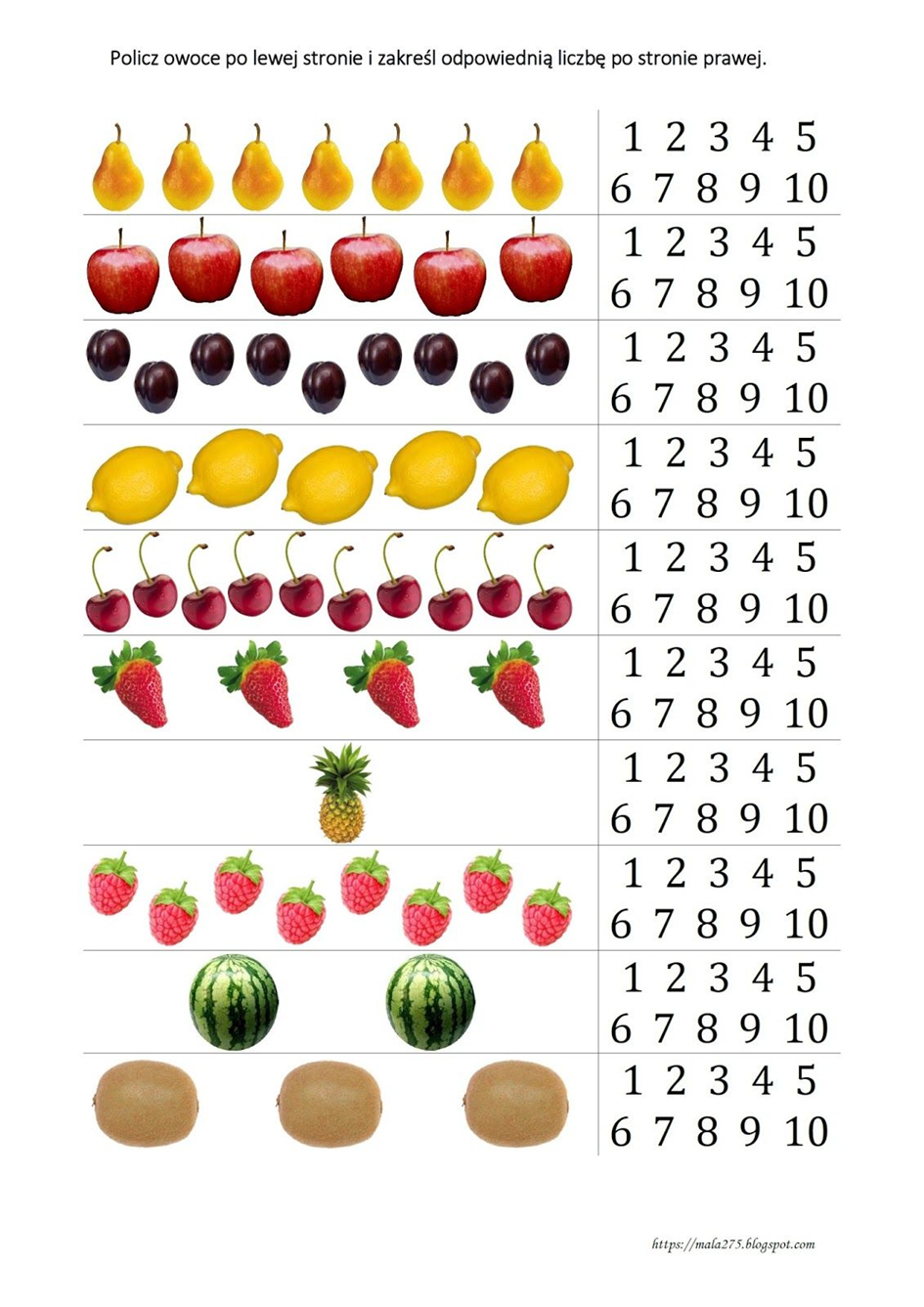












**Załącznik 2**

