


## **DRODZY RODZICE, DROGIE DZIECI**

Zamieszczamy kolejne propozycje ćwiczeń, zabaw dla dzieci.  
Będzie nam miło, jeśli z nich skorzystacie i podzielicie się z nami osiągnięciami i wytworami  
prac dzieci poprzez dodanie zdjęć na indywidualne maile wychowawców.

*Dziękujemy!*

### **TEMAT TYGODNIA: RODZINA**

<b>OBSZAR</b>	<b>PROPOZYCJE ZABAW, ĆWICZEŃ</b>
<b>SFERA EMOCJONALNO - SPOŁĘCZNA</b>	<p><b>1. ZABAWA KULINARNA DLA CAŁEJ RODZINY... „CHAŁKA”</b></p>  <p><b>Składniki:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-50g miękkiego masła</li><li>-300g mleka</li><li>-20g świeżych drożdży</li><li>-60g cukru</li><li>-550 mąki pszennej</li><li>-2 płaskie łyżeczki soli</li><li>-1 jajko do posmarowania chałki</li></ul> <p><b>Sposób wykonania:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Do garnka dziecko wkłada: mleko, drożdże i cukier. Rodzic podgrzewa do temperatury 37 stopni.</li><li>• Następnie dziecko dodaje mąkę, sól i dobrze wyrabia ciasto☺. Wyrobite ciasto włożyć do natłuszczonej miski, przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na 1 godzinę.</li><li>• Następnie ciasto podzielić na 3 części, z każdej uformować wałek i zapleść warkocz.</li><li>• Położyć na blaszce wyłożonej papierem, przykryć ściereczką i ponownie zostawić na około pół godziny do wyrośnięcia.</li><li>• Wyrośniętą chałkę dziecko smaruje roztrzepanym jajkiem, rodzic wstawia do rozgrzanego wcześniej piekarnika do 180 stopni.</li><li>• Pieczemy około 25- 30 minut.</li></ul> <p><b>2. PIOSENKA DLA RODZICÓW</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j09kDRPi3tE">https://www.youtube.com/watch?v=j09kDRPi3tE</a></p> <p><b>3. ZABAWA W PRZYGOTOWANIE STOŁU PRZED UROCZYSTOŚCIĄ</b> (np. zabawa w urodziny lub przyjęcie z okazji Dnia Mamy).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dziecko uczy się poprawnego nakrywania do stołu, rozkładania obrusu, serwetek, talerzy, sztućców, szklanek itd. Rodzic zwraca uwagę na poprawne ułożenie elementów.</li><li>• Bawimy się w robienie prania, naśladujemy odpowiednie czynności, dźwięki. Następnie dziecko pomaga mamie w rozwieszaniu prania na</li></ul>

	<p>sznurze, zapinania klamerkami, wieszania odzieży wierzchniej na wieszakach, układania butów w pary. Można dołączyć do zabawy znaną piosenkę z pokazywaniem „Praczkii” :  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=35ztvWERAQ0">https://www.youtube.com/watch?v=35ztvWERAQ0</a></p>
<p><i>SFERA POZNAWCZA</i></p>	<p><b>1. OSŁUCHANIE Z PIOSENKĄ; NAUKA REFRENU.</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RvHfN-4Va4g">https://www.youtube.com/watch?v=RvHfN-4Va4g</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SŁOWA PIOSENKI:  <b>Śpiewające Brzdące – „Jesteś mamą skarbem moim”.</b></li> </ul> <p>1. Kiedy mija noc i dzień nastaje,  Zawsze mówisz mi - witaj kochanie.  Po czym tulisz mnie, czule całujesz,  Więc zaśpiewam Ci, to co ja czuję.  Proszę otwórz serce swe,  Niech w nie wpadną słowa te,  Które Tobie teraz ja,  Podarować właśnie chcę.</p> <p><b>Ref. Jesteś mamą skarbem moim,  Kocham Ciebie z całych sił.  Jesteś wszystkim tym co mam,  Wszystko Tobie jednej dam. (2x)</b></p> <p>2. Kiedy mija dzień i noc nastaje,  Mówisz - miłych snów, moje kochanie.  Po czym tulisz mnie, czule całujesz,  Więc zaśpiewam Ci, to co ja czuję.  Proszę otwórz serce swe,  Niech w nie wpadną słowa te,  Które Tobie teraz ja,  Podarować właśnie chcę.</p> <p><b>Ref. Jesteś mamą skarbem moim,  Kocham Ciebie z całych sił.  Jesteś wszystkim tym co mam,  Wszystko Tobie jednej dam. (2x)</b></p> <p><b>2. DOKOŃCZ ZDANIE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moi rodzice są kochani, bo...</li> <li>• Lubię być w domu, bo...</li> <li>• Pomagam rodzicom w...</li> </ul> <p><b>3. OPOWIADANIE „CIASTO CZEKOLADOWE”; ROZMOWA NA JEGO TEMAT.</b></p> <p>Treść opowiadania do pobrania w linku : <a href="https://bit.ly/3cFjjZH">https://bit.ly/3cFjjZH</a></p> <p><b>4. ZABAWY Z KARTKĄ</b> (zmiany odwracalne i nieodwracalne).</p> <p>Potrzebne będzie kilka kartek papieru</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rodzic składa kartkę na pół, dziecko wykonuje to samo. Pyta je, co się zmieniło i czy można wrócić do tego, co było na początku. Jeżeli dziecko samo nie dojdzie do tego, rodzic prostuje kartkę.</li> <li>• Rodzic zgina kartkę w kulę. Dziecko robi to samo. Zadaje takie samo pytanie jak poprzednio: co się zmieniło i czy można wrócić do tego, co było na początku.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rodzik rwie kartkę na małe kawałki, dziecko go naśladowuje. Potem, jak poprzednio, zadaje takie same pytania</li> </ul>
<p><b>SFERA RUCHOWA</b>  <b>- MOTORYKA DUŻA,</b>  <b>MOTORYKA MAŁA</b></p>	<p><b>1. „GIMNASTYKA Z MAMĄ I TATĄ”</b></p> <p>Do ćwiczeń będą potrzebni: dziecko, mama, tata, butelki po wodzie mineralnej, ok. 6 szt. (5 butelek może być z wodą mineralną, jedna pusta), koc (dość długi).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stoimy w kółeczku. Powitanie częściami ciała z sąsiadem: <i>Witają się kciuki, palce wskazujące, środkowe, serdeczne, małe, dłonie, łokcie, stopy, kolana, bioderka, ramionka, brzuszki, plecy.</i></li> <li>Bieg po obwodzie koła, na kłaśnięcie w dłonie zmiana kierunku lub mama goni dziecko, na kłaśnięcie dziecko goni mamę, tata goni dziecko, na kłaśnięcie dziecko goni tatę.</li> <li>Butelkowy tor przeszkód – ustawiamy butelki w jednej linii, w pewnym oddaleniu od siebie. Dziecko biegnie slalomem w jedną stronę i wraca również slalomem. Potem biegnie mama, następnie tata.</li> <li>Skaczemy przez przeszkody - butelki kładziemy na podłodze, dziecko przeskakuje przez nie, potem biegnie mama i tata.</li> <li>Stajemy naprzeciwko siebie (dziecko, rodzic). Dziecko bierze pustą butelkę rzuca ją do rodzica, rodzic łapie, rzuca butelkę do dziecka, dziecko próbuje ją złapać.</li> <li>Mama i tata rozkładają koc na podłodze, trzymają za końce, dziecko przechodzi po kocu na drugą stronę, wraca czołgając się po kocu. Unosimy lekko koc, dziecko czołga się pod kocem na drugą stronę. Podnosimy koc znacznie wyżej, dziecko w pozycji kucznej przechodzi na drugą stronę. Poruszamy kocem, dziecko przebiega pod kocem. Zawijamy dziecko w kocyk, dociskamy, poklepujemy, głaszczemy. Dziecko samodzielnie rozwija się.</li> </ul> <p><b>2. ZABAWA RUCHOWA „WYCIECZKA NA ŁĄKĘ Z RODZICAMI”.</b></p> <p>Wyberzemy się na łąkę 🌸🌻🌷 i wzmocnimy caaałe ciało! 🏃🏃🏃</p> <p>Ruszamy! Do naszej łąki 🌸🌻🌷 będzie trzeba dojechać na rowerze 🚲.</p> <p>Położcie się na plecach, ugnijcie nogi w kolanach i pedałujcie, tak jakbyście jechali na rowerze 🚲. Podjeżdżamy pod wielką górę 🏔️. Teraz pedałujemy baaardzo powoli. Góra jest bardzo wysoka. Pedałujcie tak powoli, aż Wasi rodzice nie policzą do 30!</p> <p>A teraz z górki na pazurki! Pedałujcie jak najszybciej się da! 🚲</p> <p>I znowu przed nami jeszcze jedna góra 🏔️. Tak samo wysoka!</p> <p>Ale spokojnie, to będzie już ostatnia. Pedałujcie znowu powoli, aż rodzic nie policzy do 30, a potem z górki na pazurki!</p> <p>Super Wam poszło! Przed nami znajduje się piękna łąka! 🌸🌻🌷</p> <p>Położcie się na brzuchu, przyłóżcie do oczu ręce złożone w kształt lornetki i obserwujcie, jakie zwierzęta uda Wam się zaobserwować.</p> <p>Możecie wykorzystać też, np. lornetkę zrobioną z rolek po papierze toaletowym 🧻.</p> <p>Uwaga! Pamiętajcie, że lornetka jest włączona tylko i wyłącznie wtedy, kiedy Wasze łokcie są uniesione! Jeśli patrzycie przez lornetkę a Wasze łokcie dotykają ziemi- lornetka jest wyłączona i nic nie zobaczycie 🙈</p> <p>A teraz zobaczmy jakie zwierzęta uda Wam się zaobserwować. Może niektórzy znajdą się na łące 🌸🌻🌷 pełnej ślimaków 🐌, a może znajdą się szczęściarze, którym uda się zaobserwować sześć różnych zwierząt? Zobaczymy!</p>

## Kostki w dłoń i rzucajcie!



Najlepiej co najmniej 6 razy!

Jeśli wyrzuciliście:

### 1 oczko: zaobserwowaliście ślimaka 🐌.

Położcie się na brzuchu, przyłóżcie do Waszej głowy palce jako jego czułki i podnieście wysoko głowę nad podłogę. Łokcie też są wysoko uniesione! Zostajecie w tej pozycji, aż Wasi rodzice nie powiedzą wierszyka: „Ślimak, ślimak pokaż rogi, dam Ci sera na pierogi! Jak nie sera to kapusty. Od kapusty będziesz tłusty”.

### 2 oczka: zaobserwowaliście żabkę 🐸.

Skaczcicie jak żabka, tak długo aż Wasi rodzice skończą śpiewać wers piosenki „Była sobie żabka mała rere kum kum, rere kum kum, która mamy nie słuchała, rere kum kum bęc”.

### 3 oczka: zaobserwowaliście lisa 🦊.

Na czworakach (kolana nie dotykają ziemi) skradacie się po cichutku jak lis, by po jakimś czasie oddać skok mający na celu złapanie zająca. Lis oddaje trzy skoki (przed każdym skokiem się skrada).

**4 oczka:** zaobserwowaliście pająka 🕸️. W podporze tyłem chodźcie po pokoju, aż rodzic nie policzy do 30! Pupy wysoko uniesione!

**5 oczek:** zaobserwowaliście węża 🐍. Pełzacie po podłodze niczym wąż, głośna sycząc (całą długość pokoju i z powrotem).

**6 oczek:** zaobserwowaliście dowolne zwierzę -jakie chcecie! DOWOLNE 🤪  
Może to być nawet **łukowy jednorożec**. Pokażcie rodzicom, w jaki sposób się porusza.

Super Wam poszło!

Teraz zasłużyliście na przekąskę. Koło Was rośnie duże drzewo 🌳, na którym rosną pyszne jabłka 🍏. Wspinajcie się wysoko na palce i wyciągajcie wysooko ręce jakbyście chcieli zerwać jabłka wiszące na wysokiej gałęzi. Najsmaczniejsze owoce rosną jednak znacznie wyżej. Teraz musicie bardzo wysoko skoczyć. Jak najwyżej, by zerwać owoce rosnące na czubku drzewa!

Świetnie Wam poszło! Przed nami jeszcze dwie przeszkody i będziemy wracać rowerem do domu.

Najpierw musimy jeszcze przepłynąć jezioro.

Położcie się na brzuchu i wykonujcie ruchy rękami, tak jak potraficie pływać. Może niektórzy będą pływać jak żabka? A może niektórzy jak piesek? Ważne by Wasza głowa i łokcie nie dotykały podłogi!

Super! I ostatnia przeszkoda.

Trzeba przeskoczyć nad dość dużą przepaścią. Weźcie rozbieg i skoczcie jak najdalej umiecie. Rewelacja!

Czas wracać do domu! Wsiadamy ponownie na rower! 🚲

Położ się na plecach, ugnij nogi w kolanach i pedałuj, tak jakbyś jechał na rowerze.

Podjeżdżamy pod wielką górę 🏔️. Teraz pedałujemy baaardzo powoli. Góra jest bardzo wysoka. Pedałuj tak powoli aż rodzic nie policzy do 30!

A teraz z górki na pazurki. Pedałujcie jak najszybciej się da!

I znowu przed nami jeszcze jedna góra. Tak samo wysoka!

Ale spokojnie, to będzie już ostatnia. Pedałuj znowu powoli aż rodzic nie policzy do 30, a potem z górki na pazurki!

Uff- jesteśmy w domu! 🏠 Gratulacje!

### 3. MASAŻYK „SPACEREK Z MAMĄ”.

**Idę z mamą na spacer - tup, tup, tup**  
(delikatne stukanie środkiem dłoni po powierzchni palców)

**Włosy czesze nam wiaterek - wiu, wiu, wiu**  
(delikatne przeczesywanie włosów)

**Deszczyk także na nas pada - kap, kap, kap**  
(stukanie opuszkami palców)

**Lecz się smucić nie wypada - oj nie, oj nie**  
(rysowanie dużego łuku - uśmiechu)

**Czy deszcz pada, czy wiatr wieje**  
(delikatne łaskotanie za jednym i drugim uchem)

**- z mamą zawsze jest weselej**  
(rysowanie dużego łuku - uśmiechu)

**Z mamą mi nie straszna plucha**  
(stukanie opuszkami palców po podłodze)

**Ani żadna zawierucha**  
(chwycenie dłońmi za bok pleców i delikatne nimi potrząsanie)

### 4. ZABAWA Z WIERSZYKIEM „PORTRET MAMY” .

Tata recytuje treść wiersza, jednocześnie wykonując wynikające z niego ruchy. Dziecko naśladuje rodzica - rysuje mamę palcem w powietrzu lub na dywanie. Analogiczne ćwiczenia dzieci mogą wykonywać rysując na tacce wypełnionej kaszą lub piaskiem. Można również narysować mamę na kartce papieru.

**Spróbuj mamę narysować.....**

**Okrągłutka jest jej głowa.**  
(rysują koło)

**Jedno oko, oko drugie**  
(zaznaczają kropki, lub małe kółeczka jako oko)

**Uśmiech piękny wyczaruję....**  
(rysują łuk - uśmiech)

**Ale o czymś zapomniałem/am!**  
**Gdzie jest brzuch?**  
(rysują brzuch)

**A ręce dwie? Kto mi powie gdzie?**  
(dorysowują dwie ręce na miarę swoich możliwości)

**Nogi trzeba dorysować....**  
(dorysowują nogi na miarę swoich możliwości)

**I mamusia już gotowa!**

## 5. PROPOZYCJE PRAC PLASTYCZNYCH



### DLA CHĘTNYCH:

- DZIECI STARSZE: „DRZEWO GENEALOGICZNE MOJEJ RODZINY”, PREZENTACJA Z ZADANIAMI DO WYDRUKU

<https://drive.google.com/file/d/1W8iyTwj1rOoKcEKFTC5yt99POGDwtJWr/view?usp=sharing>

- DZIECI STARSZE: KARTY Z KODOWANIA – LINK DO POBRANIA: <https://bit.ly/2zFDGHv>