

## Czwartek 07.05.2020

### 1. Rozmowa kierowana na podstawie obrazków „Łąka pełna kwiatów”

Pokaż dziecku poniższe obrazki i zadaj pytania:

- Który kwiat jest ci znany ?
- Jak nazywają się te kwiaty?( Jeżeli dziecko nie potrafi nazwać kwiatów, przeczytaj nazwę, a dziecko powtarza i dzieli ich nazwy na sylaby)
- Który kwiat jest według ciebie najładniejszy ?
- Co można znaleźć na łące?
- Co można robić na łące? (zbierać kwiatki, uprawiać sporty, odpocząć i słuchać odgłosów natury, zrobić biwak itp.)
- Czego nie należy robić? (rozpalać ogniska, niszczyć przyrody, śmiecić, nie wolno łapać owadów itp.)









konieczyna łukowa



*dziurawiec*



## **Porozmawiaj z dzieckiem na temat właściwości i zastosowania kwiatów (ziół) pochodzących z łąk.**

***Mniszek lekarski- mlec*** – stosowany na przeziębienia i ból gardła.

***Krwawnik pospolity*** – pomaga przy kłopotach żołądkowych, można nim przemywać cerę a liście kłaść na skaleczone miejsca tamując w ten sposób upływ krwi.

***Dziurawiec*** – pomaga przy bólach żołądka, wątroby, naparem można płukać gardło.

***Babka lancetowata*** – przykłada się ja na opuchlizny i na miejsca ukłucia przez owady, naparem można płukać gardło przemywa się również oczy przy zapaleniu spojówek.

***Stokrotka*** – pomaga przy problemach z biegunka jak również można napar stosować przy kaszlu, przeziębieniach. Zgniecione, świeże liście pomagają w gojeniu ran i stłuczeń.

***Rumianek pospolity*** ma właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przyspiesza gojenie się ran.

***Mak polny*** - napary sporządzane z maku wykazują szereg dobroczynnych właściwości. Mają działanie wykrztuśne, osłaniające, uspokajające, przeciwkaszlowe. Mak polny ma silne działanie uspokajające i

nasenne. Idealnie leczy anginę, zapalenie gardła, przeziębienia, grypę, nieżyty górnych dróg oddechowych, katar i biegunki.

*Chaber łukowy* inaczej chaber bławatek wykazuje właściwości moczopędne, antybakteryjne, żółciopędne, przeciwgrzybiczne i przeciwzapalne.

*Koniczyna łukowa* - wyciągi z kwiatów i ziela regulują apetyt, trawienie i wypróżnianie. Pobudzają pracę wątroby i pęcherzyka żółciowego. Napar jest polecany przy leczeniu niestrawności. Czerwona koniczyna działa również antyoksydacyjnie i przeciwzapalnie - dzięki dużej zawartości flawonoidów

### **„ Kalambury na łące”**

Dziecko naśladuje owady, zwierzęta, które można spotkać na łące. Rodzic odgaduje jaki to owad lub zwierzę. Potem zamieńcie się rolami 😊

**Karty pracy do uzupełnienia – karta numer 8 (obie strony).**

**2. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych nr 13 wg Kazimiera Właźnik** (zestaw został zmodyfikowany, aby móc go wykonać w domu).

**1. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Pułapka na myszy”.** Dziecko swobodnie biega. Na sygnał: „Pułapka zamyka się!” — dziecko przysiada.

**2. Ćwiczenie ramion — siad skrzyżny.** Dziecko klaska dwa razy przed sobą i przenosi ramiona w bok.

**3. Ćwiczenie nóg „Sprężynka” .** Rytmiczne wspięcia i przysiady. Po pewnej serii ruchów dziecko krótkotrwałe wytrzymaenie pozycji we wspięciu.

**4. Ćwiczenie głowy: Kiwanie głową jak pajac.** Małe skłony głowy w przód i w tył.

**5. Ćwiczenie tułowia i równowagi:** Przesunąć jedną nogę przez splecione ręce i wyjąć ją z powrotem (przesuwać jedną i drugą nogę na zmianę).

**6. Ćwiczenie mięśni grzbietu: Patrzenie przez lornetkę.** Leżenie przodem, łokcie wsparte, ręce zwinięte w pięść, zbliżone do oczu, naśladują trzymanie lornetki.

**7. Ćwiczenie tułowia — skłony boczne: Łódka na falach.** Siad skrzyżny, ręce oparte o podłogę z obu stron. Dziecko odpycha się raz jedną, raz drugą ręką, coraz dalej — łódka kołysze się na falach. Należy dopilnować, aby biodra były nieruchome, a ruch wykonywany tylko tułowiem.

**9. Ćwiczenie mięśni brzucha: Mucha chodzi po suficie.** Leżenie tyłem — swobodny wznos nóg i rąk w górę i naśladowanie nimi, jak chodzi mucha po suficie (przebieranie rękami i nogami). W czasie ćwiczenia, w celu prawidłowego oddychania dziecko może powtarzać za rodzicem następujący tekst: Chodzi mucha po suficie. A czy wy tak potraficie?

**10. Ćwiczenie tułowia — skręty: Małpka drapie się po głowie.** Siad skrzyżny. Dziecko ujmują rękami stopę jednej nogi i próbują dotknąć nią czoła, następnie prostują nogę. Ćwiczyć jedną i drugą nogą na zmianę.

**11. Ćwiczenie mięśni grzbietu: Ślimak pokazuje rogi.** Leżenie przodem, wsparcie na łokciach, palce wskazujące przy uszach — ślimak pokazuje rogi. Leżenie przodem, czoło złożone na dłoniach (na poduszce) — ślimak schował się do skorupki.

**12. Podskoki rozkroczo-zwarte: Pajac skacze.**

**13. Ćwiczenie stóp! Chód gąsienicy.** Podkurczanie palców i prostowanie, z powolnym posuwaniem stóp do przodu.

**14. Ćwiczenie uspokajające: Klaskanie kolanami.** Leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach, stopy oparte o podłogę. Uderzanie kolanem o kolano, po kilku ruchach wyprost nóg do leżenia.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Kazimiera Właźnik