

Czwartek 30.04.2020

1. Nauka fragmentu wiersza „Katechizm polskiego dziecka” Władysława Belzy

Katechizm polskiego dziecka

(Władysław Belza)

- *Kto ty jesteś?*
- *Polak mały.*
- *Jaki znak twój?*
- *Orzeł biały.*
- *Gdzie ty mieszkasz?*
- *Między swymi.*
- *W jakim kraju?*
- *W polskiej ziemi.*
- *Czym ta ziemia?*
- *Mą ojczyzną.*
- *Czym zdobyta?*
- *Krwią i blizną.*
- *Czy ją kochasz?*
- *Kocham szczerze.*
- *A w co wierzysz?*
- *W Polskę wierzę. (...)*

Rodzic czyta dwa razy fragment wiersza, następnie czyta co drugi wers, pozwalając dzieciom odpowiadać na pytania

Jako podsumowanie oglądnicie krótki filmik o symbolach narodowych:

<https://www.youtube.com/watch?v=FJ83BRqFPBA>¹

Następnie 4-latki wykonają kartę pracy poniżej², natomiast 5-latki wykonają kartę pracy nr 14

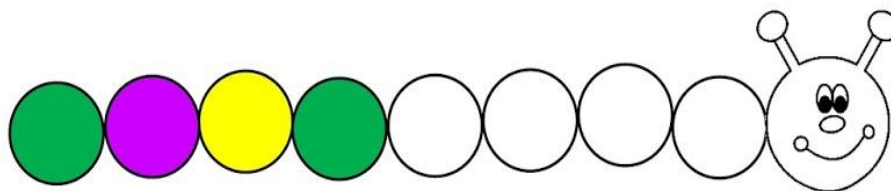
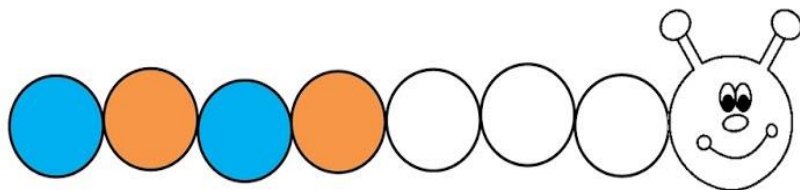
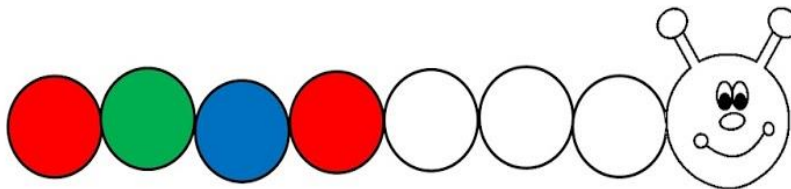
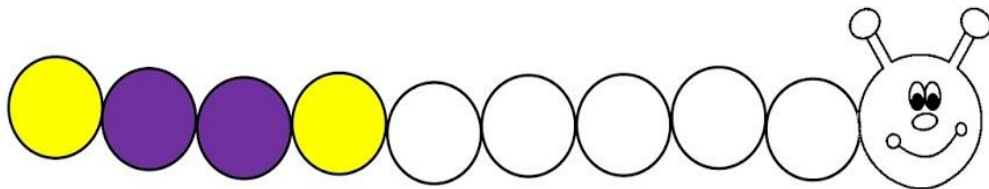
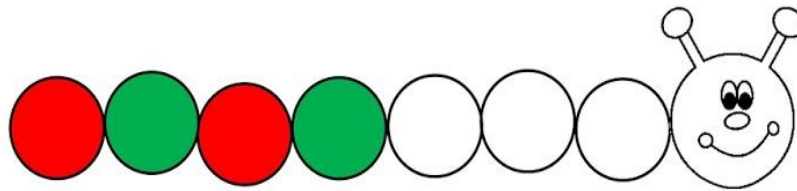
(karta jest dwustronna)

¹ Źródło: youtube.com

² Źródło: Blog edukacyjny dla dzieci

Bardzo głodna gąsienica – Powtarzające się rytmy

Uzupełnij poniższe powtarzające się rytmy.



2. „Rymowana gimnastyka” – zestaw ćwiczeń gimnastycznych z rymowanką

(prowadzący recytuje, dzieci wykonują polecenia zgodnie z instrukcją)

1. Ćwiczenia mięśni rąk. Dzieci unoszą wyprostowane ręce nad głowę, a następnie opuszczają po bokach, nie uginając rąk w łokciach – ćwiczenie należy powtórzyć dwa razy.

Taka Polska jest wspaniała, jak wskazuje Polka mała.

Taki kraj wielki, wspaniały, jak wskazuje Polak mały.

2. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej. Przedszkolaki trzymają ręce nad głowę, a następnie wykonują skłon do przodu. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy.

Każdy Polskę kochać chce, Polsce w pas kłaniamy się!

3. Ćwiczenia mięśni nóg. Dzieci maszerują po obwodzie koła z unoszeniem kolan.

Polskę przejdę wzdłuż i w szerz, może pójdziesz ze mną też?

4. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej. Dzieci wykonują skłony boczne, na prawą i na lewą stronę.

Czy na lewo, czy na prawo, dla Ojczyzny ćwiczę żwawo.

5. Ćwiczenia mięśni rąk i nóg. Przedszkolaki robią kilka „pajacyków”.

Każda zdrowa Polka fika co dzień rano pajacyka!

Każdy zdrowy Polak fika co dzień wieczór pajacyka!

6. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie złożonej. Dzieci pochylają tułów, unoszą wyprostowane ręce na boki do wysokości ramion, a następnie swobodnie je opuszczają. Powtarzają ćwiczenie kilka razy.

Lecę jak ten orzeł biały, wielki, dumny i wspaniały!

7. Ćwiczenia mięśni brzucha. Dzieci leżą tyłem, z nogami lekko ugiętymi w kolanach. Stopy przylegają do podłogi. Próbują unieść tułów do pozycji pionowej bez podpierania się rękoma.

Chociaż mały się wydaję, to dla Polski rano wstaję!

8. Ćwiczenia mięśni grzbietu. Przedszkolaki stoją z rękoma wyprostowanymi na wysokości klatki piersiowej i wykonują wymachy na boki.

Każdy dzień mnie wita szczerze, bo ja w moją Polskę wierzę!

9. Ćwiczenia równoważne. Uczestnicy zabawy stają na jednej nodze, drugą wystawiają do tyłu, a tułów pochylają równolegle do uniesionej nogi. Ręce wystawiają na boki (potocznie „jaskółka”) i wytrzymują w tej pozycji przez chwilę.

Kocham moją Polskę tak, jak swą wolność kocha ptak.

10. Ćwiczenia skoczne. Dzieci wykonują kilka podskoków w miejscu.

I się cieszę, podskakuję, że tu mieszkam, nie żałuję!

