

TEMAT OŚRODKA TYGODNIOWEGO : BUDOWA I HIGIENA CZŁOWIEKA

PONIEDZIAŁEK 12.04.2021r.

TEMAT OŚRODKA DZIENNEGO: Człowiek i jego pochodzenie

FUNKCJONOWANIE OSOB. I SPOL.

Zajęcia poranne (przywitanie piosenką, omówienie pogody, zaznaczenie na kalendarzu pory roku, miesiąca i dnia tygodnia oraz pogody).

Piosenka:

Hej ho, hej ho. Witam Cię.

Hej ho, hej ho. Jestem ja.

Hej ho, hej ho. Jesteś ty.

Hej ho, hej ho. Jesteśmy my.

ZAJĘCIA ROZW. KREATYWNOŚĆ

Drogi Rodzicu! Proszę przeczytaj zdania poniżej dziecku, następnie omówcie, co widzicie na zdjęciach poniżej. Teraz proszę, aby dziecko spróbowało dopasować (połączyć kredką) przeczytane jeszcze raz przez Ciebie zdanie z odpowiednim zdjęciem.

JESTEM POLAKIEM.



MÓJ KRAJ TO POLSKA.



MIESZKAM W ŻARACH.



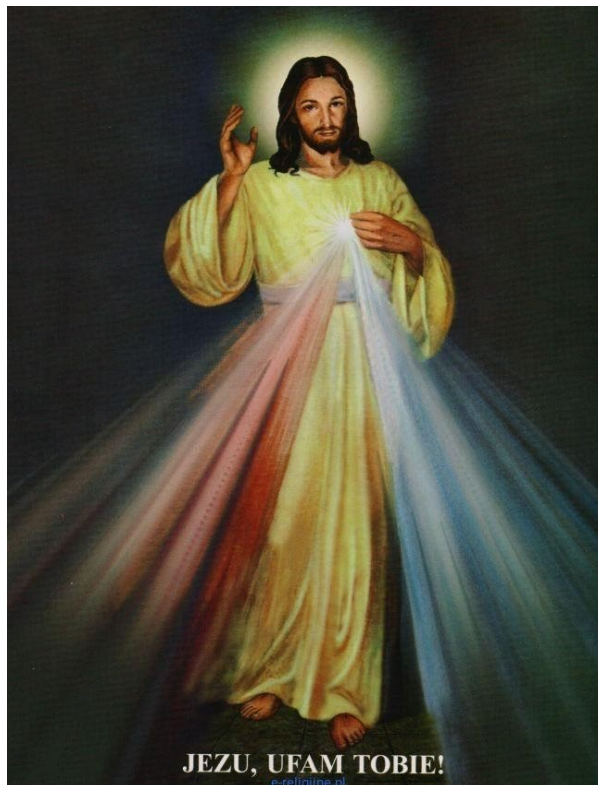
RELIGIA – Mirosława Domalik

Temat: NAŚLADUJEMY JEZUSA MIŁOSIERNEGO

Drodzy Rodzice, przeczytajcie, proszę, swoim dzieciom.

Gdy Pan Jezus żył na ziemi, uczył ludzi postawy **miłosierdzia** poprzez pomaganie innym. Jeżeli macie Państwo w domu obraz Jezusa miłosiernego pokażcie proszę go swojemu dziecku, jeżeli nie, to poniżej zamieszczam wizerunek Jezusa Miłosiernego. Przyjrzyjcie się mu kochane Dzieci i spróbujcie odpowiedzieć na pytania:

1. Co jest najważniejsze na tym obrazie?
2. Co dzieje się z Jezusa sercem?



Gdy Pan Jezus żył na ziemi to chodził po swoim kraju, uzdrawiał ludzi chorych, pomagał potrzebującym, dawał jedzenie głodnym i był dobry dla wszystkich, których spotykał.

Czasem bywa tak, że Jezus przychodzi na ziemię i pokazuje się jakiejś osobie. Pewnego razu przyszedł Pan Jezus do siostry zakonnej, która miała na imię **Faustyna**. Jezus wyglądał tak, jak na tym obrazie, który jest powyżej. Jedną rękę ma Pan Jezus wzniesioną jak do błogosławieństwa, a drugą dotyka szaty, z której wychodzą dwa promienie, bły i czerwony. Jezus prosił by siostra Faustyna powiedziała wszystkim ludziom, że Bóg jest miłosierny i że kocha wszystkich, przebacza grzechy tym, którzy przeproszą Boga i nie chcą więcej źle czynić.

Pan Jezus mówił też, że ludzie mają być dobrzy dla siebie nawzajem tak jak On dobry jest dla wszystkich ludzi.

Drodzy Rodzice, Kochane Dzieci my wszyscy mamy naśladować Pana Jezusa, a także słuchać Jego słów, które przekazał siostrze Faustynie gdy do niej przyszedł. Zachęcam i **proszę** Was Drogie Dzieci do zrobienia choć jednego dobrego uczynku w ciągu dnia.

Wysłuchajcie piosenki o miłosierdziu Bożym <https://www.youtube.com/watch?v=ZrMBAP9gtlA>

Dla chętnych

Zadanie na ocenę celującą

Z pomocą Rodziców wykonajcie, proszę, plakat: w środku przyklejcie obrazek Pana Jezusa, a wokół obrazka narysujcie tyle serduszek ile osób jest w Waszej Rodzinie. Wykonany plakat przyniesiecie do szkoły gdy do niej wrócimy.








WYCH. FIZ. – Iwona Durska

TEMAT: Ćwiczenia równoważne z przyborem i bez przyboru.

Przyrządy i przybory: piłka.

Proszę odczytać dzieciom sposoby wykonania ćwiczeń oraz pomóc w prawidłowym i bezpiecznym ich wykonaniu. Z góry dziękuję.

Rozgrzewka: Marsz w miejscu; Skip A ; Skip C; Krążenia ramion w przód; Krążenia ramion w tył; Przemachy ramion – naprzemiennie; Przemachy ramion – równoczesne

<p>Kształtowanie umiejętności i doskonalenie sprawności</p>	<p>Ćw.1 Dziecko siedzi na piłce. ręce na biodrach. Prostujemy na przemian lewą i prawą nogę.</p>  <p>Ćw.2. Jw. Prostujemy na przemian lewą i prawą nogę. z jednoczesnym uniesieniem rąk do góry.</p>  <p>Ćw.3 Dziecko w leżeniu przodem na piłce. Mięśnie pośladków i grzbietu napięte, nogi wyprostowane ręce oparte o podłoże. Unosimy na przemian prawą i lewą nogę.</p>  <p>Ćw.4 Jw. Prostujemy na przemian lewą i prawą rękę.</p> 	<p>Ćw.5 1. Dziecko chodzi po pokoju jak bocian – wysoko unosi kolana i stara się ustać kilka sekund raz na prawej, raz na lewej nodze.</p>  <p>Ćw.6 Dziecko stojąc na jednej nodze, unosi lewą nogę ugiętą w kolanie, przekłada pod nią lewą rękę i chwytą za nos. Stara się utrzymać równowagę. Powtarza unosząc prawą nogę.</p>  <p>Ćwiczenie oddechowe Dziecko w pozycji na czworakach. Chodzenie po pomieszczeniu dmuchając na piłeczkę przed sobą.</p> 	<p>Wykonujemy 8-12 powtórzeń każdego ćwiczenia</p>
---	--	--	--

SI – Ewelina Gancarz

Piotr

Propozycje ćwiczeń:

1. Zawijanie dziecka w koc, próby samodzielnego wydostania się z niego.
2. Przekładanie przedmiotów z prawej strony na lewą, z lewej na prawą, w pozycji leżenia na brzuchu.
3. Odpinanie i zapinanie zamka błyskawicznego.
4. Nauka smarowania chleba masłem z instruktażem i pomocą rodzica. (proszę użyć nóż drewniany lub plastikowy).

Grzegorz

Propozycje ćwiczeń:

1. Zawijanie dziecka w koc, próby samodzielnego wydostania się z niego.
2. Przekładanie przedmiotów z prawej strony na lewą, z lewej na prawą, w pozycji leżenia na brzuchu.
3. Odpinanie i zapinanie zamka błyskawicznego.
4. Nauka smarowania chleba masłem z instruktażem i pomocą rodzica. (proszę użyć nóż drewniany lub plastikowy).

Michał

Propozycje ćwiczeń:

1. Tor przeszkód- chód po poduszkach , kocach, kołdrach bez asekuracji .
2. Dmuchiwanie piórka do celu w pozycji leżenia na brzuchu.
3. Przyklejanie klejem ziaren fasoli wewnątrz narysowanego okręgu.
4. Słuchanie odgłosów przedmiotów gospodarstwa domowego.

WTOREK 13.04.2021r.

TEMAT ÓŚRODKA DZIENNEGO: Budowa twarzy

FUNKCJONOWANIE OSOB. I SPOL.

Zajęcia poranne (przywitanie piosenką, omówienie pogody, zaznaczenie na kalendarzu pory roku, miesiąca i dnia tygodnia oraz pogody).

Piosenka:

Hej ho, hej ho. Witam Cię.

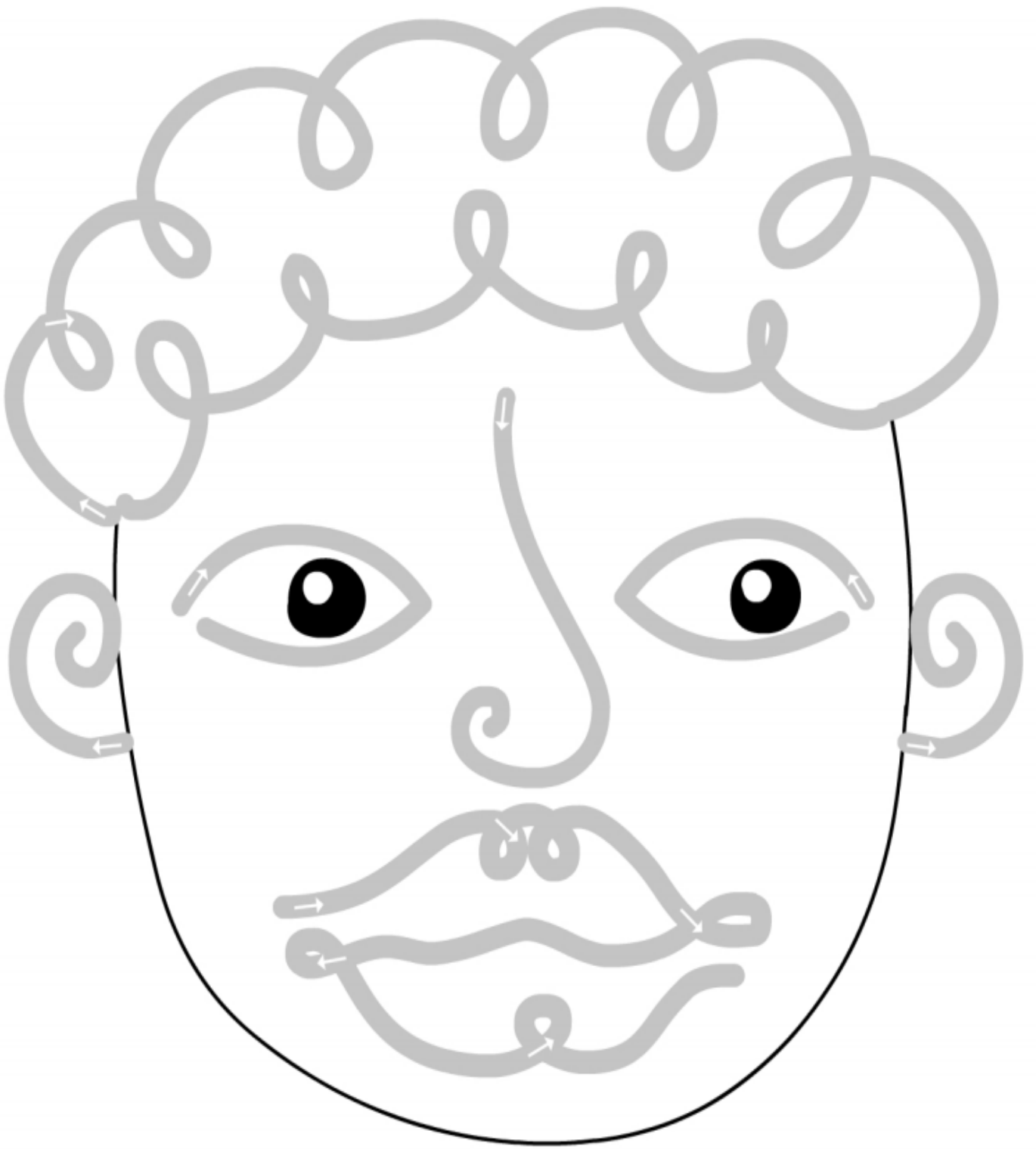
Hej ho, hej ho. Jestem ja.

Hej ho, hej ho. Jesteś ty.

Hej ho, hej ho. Jesteśmy my.

ZAJĘCIA ROZW. KOMUNIKOWANIE SIĘ

Drogi Rodzicu! Poniżej jest ćwiczenie grafomotoryczne polegające na poprowadzeniu linii zgodnie ze wzorem, w wyznaczonym miejscu i kierunku. Najpierw nazwijcie i wskażcie części twarzy (uszy, oczy, nos, usta, czoło, włosy), a następnie pomóż proszę dziecku poprowadzić rękę po śladzie. Kartę można zalaminować i używając pisaka suchościernego korzystać z niej wielokrotnie. Powodzenia 😊



RELIGIA – Mirosława Domalik

Temat: PAN BÓG ZAWSZE PRZEBACZA GRZECHY, JEŚLI LUDZIE ŻAŁUJĄ I PRZEPRASZAJĄ

Drogi Rodzicu, przeczytaj proszę dziecku poniższy tekst, jeżeli posiadasz dostęp do Internetu to proszę obejrzeć film (link zamieszczony poniżej).

Pan Bóg czeka na powrót tych ludzi, którzy od Niego odeszli. Odchodzimy od Pana Boga gdy popełniamy grzech czyli nie przestrzegamy przykazań. Wrócić możemy do Niego gdy żałujemy popełnionych grzechów, pragniemy się poprawić i wyznajemy nasze grzechy w sakramencie pokuty i pojednania oraz przepraszamy za złe uczynki Boga i ludzi, których skrzywdziliśmy.

Poniżej zamieszczam link do filmu z przypowieścią o miłosiernym Ojcu. Proszę obejrzycie i zobaczcie jak Ojciec czyli sam Bóg czeka na grzesznika i mu przebacza

<https://www.youtube.com/watch?v=T3jCLpxt5-0>

Zadanie

Drodzy Rodzice i Kochane Dzieci, bardzo proszę pomódlcie się razem wieczorem o ustanie pandemii koronawirusa. Pamiętajcie, proszę, że każdą modlitwę zaczynamy i kończymy znakiem krzyża świętego.

Zadanie do wykonania

Proszę narysować na kartce krzyż, a pod nim napisać słowo PRZEPRASZAM w kolorze czerwonym. Wykonaną pracę proszę sfotografować i przesłać wychowawcy lub nauczycielowi religii.

WYCH. FIZ. – Iwona Durska

Temat: Pokonywanie toru przeszkód.

Drodzy Rodzice, proszę odczytać dzieciom sposoby wykonania ćwiczeń oraz pomóc w prawidłowym i bezpiecznym ich wykonaniu. Z góry dziękuję.



Rozgrzewka:

Bieg w miejscu 2 min.

Krążenia ramionami w przód i tył.

Krążenia biodrami.

Skrętoskłony.

Ćw. na torze przeszkód	1. Dziecko wykonuje przeskoki. Szarfy (hula-hopy) ustawione w odległości 20-30 cm  2. Dziecko wykonuje slalom na czworakach.	5. Dziecko chodzi na czworakach, popychając piłkę głową.  4. Dziecko przechodzi po linii lub sznurku stara się utrzymać równowagę.	Dziecko wykonuje 6-8 powtórzeń każdego ćwiczenia w 3 seriach.
------------------------	---	--	---

	 <p>3. Dziecko siedzi na kocyku i odpycha się od podłogi (3-4m)</p>  <p>4. Dziecko w podporze tyłem porusza się po pokoju, starając się utrzymać piłkę na brzuchu.</p> 	 <p>5. Dziecko przechodzi pod laseczką gimnastyczną (kijkiem).</p>  <p>6. Dziecko przeskakuje nad laseczką gimnastyczną (kijkiem).</p> 	
--	--	--	--

Drodzy Rodzice, tor przeszkód można zmodyfikować wg inwencji dzieci i warunków domowych. Dzieci mogą przechodzić slalomem między różnymi przedmiotami, czołgać się pod krzesłami, skakać obunóż i na jednej nodze, przenosić butelki lub piłki z miejsca na miejsce itp.

REWALIDACJA INDYWIDUALNA – Małgorzata Domaradzka

Dawid

Temat: Stymulacja układu proprioceptywnego (czucia głębokiego) z wykorzystaniem elementów metody Weroniki Sherborne.

Drogi Rodzicu!

Na zajęcia proszę przygotować koc.

1. Usiądźcie na dywanie.
2. Proszę włączyć (niezbyt głośno) ulubioną piosenkę, melodię dziecka.
3. Proszę objąć dziecko i chwilę wspólnie się pokołysać.
4. Proszę położyć dziecko na dywanie i przykryć kocem. Zachęcić, aby czołgało się pod kocem. Dwa, trzy razy powtórzyć ćwiczenie.
5. Proszę z własnego ciała zrobić tunel i zachęcić dziecko do przeczołgania się pod tunelem. Dwa, trzy razy powtórzyć ćwiczenie.
6. Moment odpoczynku i wyciszenia (ok.5 min): proszę delikatnie masować, opukiwać, głaskać i uciskać dziecko.
7. Proszę położyć dziecko na kocu. Wycieczka: ciągniemy dziecko leżące na plecach po podłodze, na przemian za ręce i nogi.

8. Naleśnik: proszę ciasno zrolować koc wokół dziecka i rozwijać z turlaniem w obie strony.
9. Zakończenie: proszę położyć się obok dziecka na kocu, mocno przytulić i wyregulować oddech.

Dziękuję za wykonanie zadania!

ŚRODA 14.04.2021r.

TEMAT OŚRODKA DZIENNEGO: *Budowa ciała człowieka*

FUNKCJONOWANIE OSOB. I SPOŁ.

Zajęcia poranne (przywitanie piosenką, omówienie pogody, zaznaczenie na kalendarzu pory roku, miesiąca i dnia tygodnia oraz pogody).

Piosenka:

Hej ho, hej ho. Witam Cię.

Hej ho, hej ho. Jestem ja.

Hej ho, hej ho. Jesteś ty.

Hej ho, hej ho. Jesteśmy my.

ZAJĘCIA ROZW. KOMUNIKOWANIE SIĘ

Drogi Rodzicu! Puść proszę dziecku filmiki edukacyjne o budowie ciała człowieka. Będzie to wprowadzenie do dzisiejszego tematu i przypomnienie wczorajszej lekcji 😊

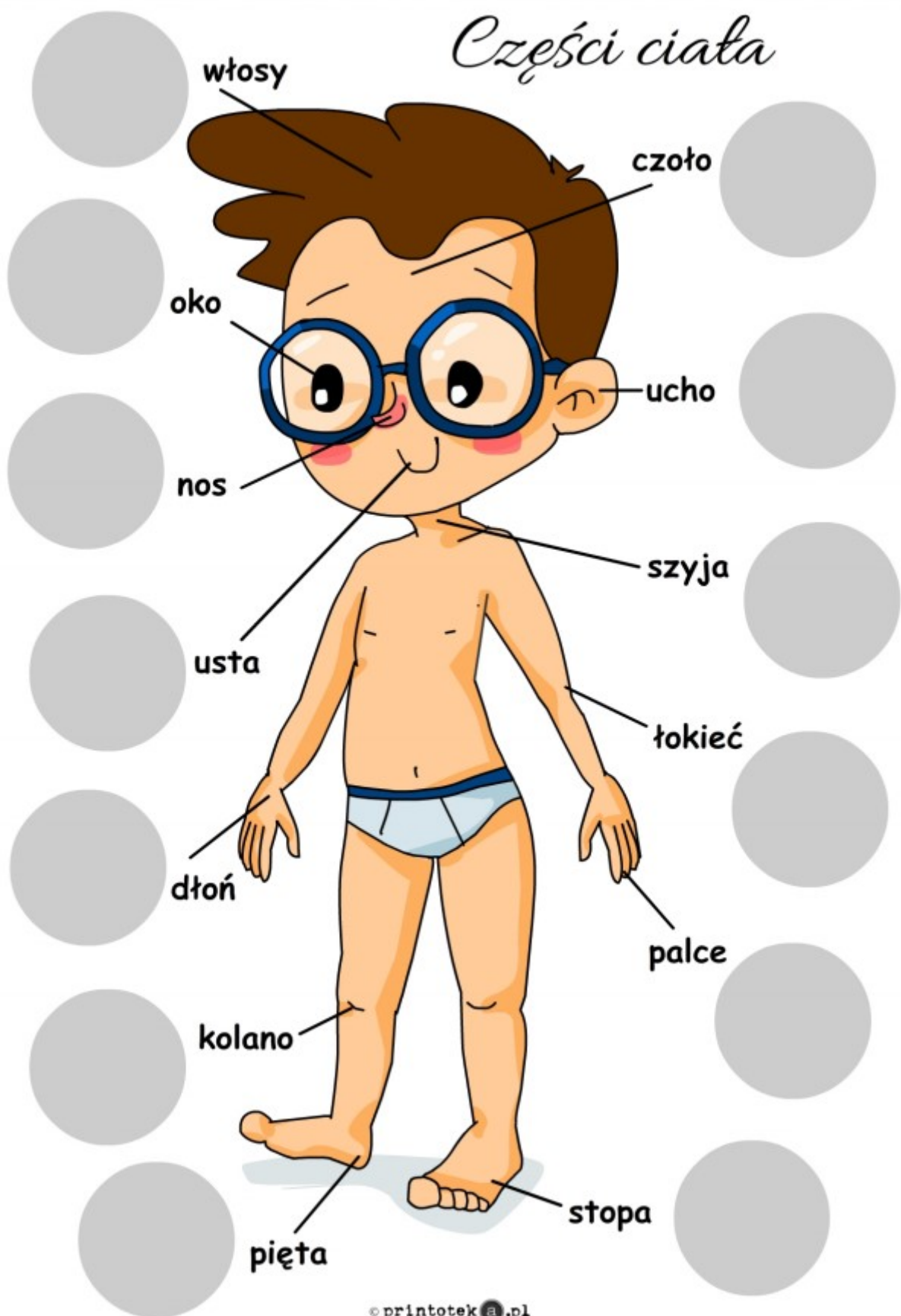
<https://www.youtube.com/watch?v=Pu6fcTlz4cM>

<https://www.youtube.com/watch?v=iwhFqAOt1eQ>

ZAJĘCIA ROZW. KREATYWNOŚĆ

Drogi Rodzicu! Na pierwszej planszy znajduje się postać chłopca z opisanymi wybranymi częściami ciała, a na drugiej elementy do wycięcia. Zadaniem dziecka jest przykleić na planszy wycięte elementy w odpowiednim miejscu. Proszę, abyście za każdym razem, kiedy mówicie o danej części ciała wskazali ją również u siebie (na swoim ciele) 😊

Części ciała



włosy

czoło

oko

ucho

nos

szyja

usta

łokieć

dłoń

palce

kolano

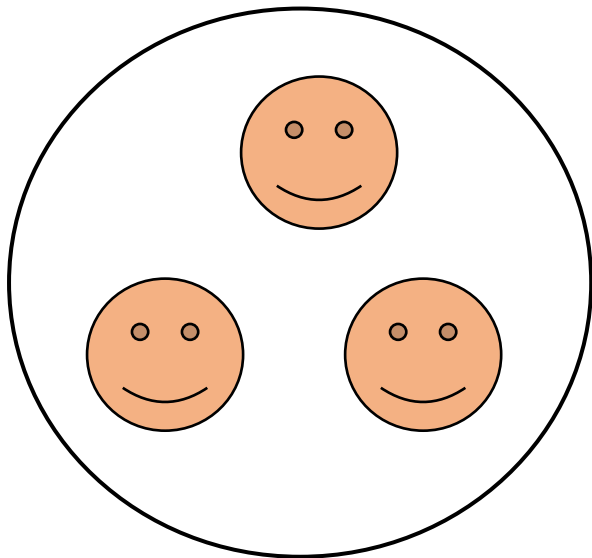
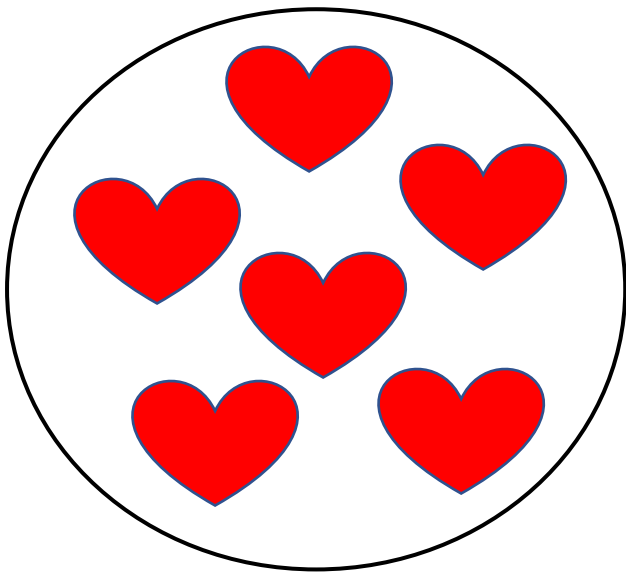
pięta

stopa



ZAJĘCIA ROZW. KREATYWNOŚĆ

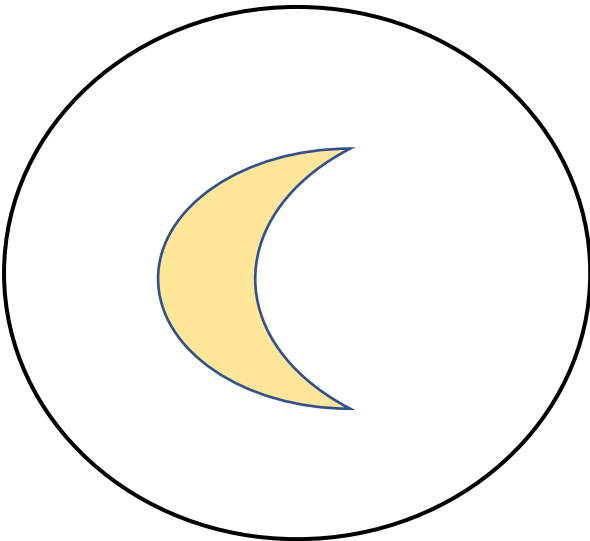
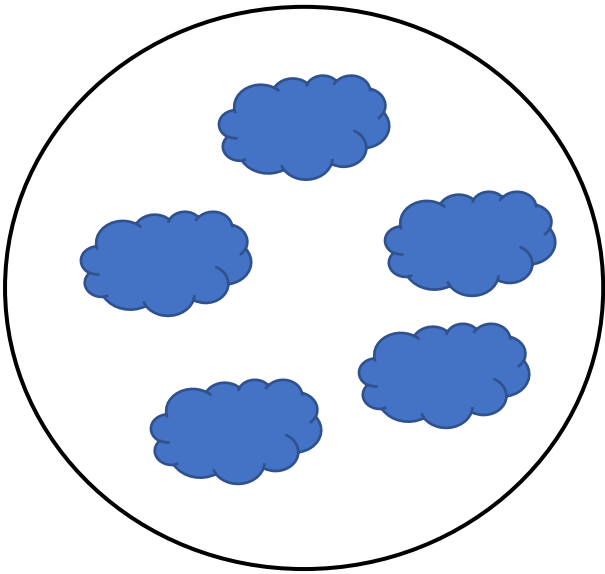
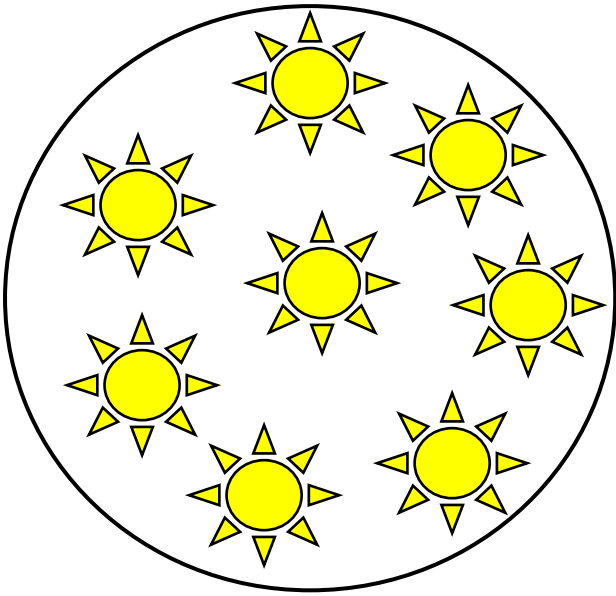
Drogi Rodzicu! Tym razem dziecko będzie ćwiczyło przeliczanie i przypominało sobie liczby. Poniżej znajdują się zbiory różnych elementów i liczby do wycięcia. Proszę, przeliczcie ile elementów znajduje się w każdym zbiorze, a następnie przyklejcie odpowiednią liczbę.



1

3

5



6

8

4

ZAJĘCIA ROZW. KREATYWNOŚĆ

Drogi Rodzicu! Czas na relaksację. Rozłóż dziecku koc na podłodze, daj ulubioną poduszkę i puść muzykę relaksacyjną. Miłego słuchania i odpoczywania ☺

REWALIDACJA INDYWIDUALNA – Małgorzata Domaradzka

Michał

Temat: Utrwalanie litery „a”, „A” – pisanej i drukowanej. Określanie miejsca głoski „a” w słowie. Wprowadzenie pojęcia „samogłoska”. Ćwiczenia w pisaniu liter: „a”, „A.”

Na dzisiejsze zajęcia będzie nam potrzebny komputer z dostępem do internetu. Znalazłam dla Was ciekawą zabawę! I tutaj proszę Rodzica, aby czytał instrukcję Dziecku, a Dziecko powoli i z rozmysłem wykonywało polecenia. Miłej zabawy! Zaczynamy!!!

1. Proszę uruchomić komputer i internet.
2. W wyszukiwarce odnaleźć i uruchomić stronę:
https://epodreczniki.pl/wczesnoszkolna/KL1_ORE_V9_JESIEN_1_1_5_24_p1

Polecenia dla Dziecka:

1. Kliknij na głośniczek na ilustracji i odsłuchaj krótkiej historyjki. Dwa albo nawet trzy razy. Kliknij na strzałkę po prawej stronie i przejdź do następnego zadania.
2. Obejrzyj ilustrację i przejdź do następnego zadania.
3. Tutaj kliknij w ruchomą figurkę na ilustracji. W ten sposób „załadujesz” zadanie.
4. Kliknij na głośniczek i odsłuchaj treść zadania – zabawy z głoską „a”. Wykonaj polecenia i przejdź strzałką do następnej strony.
5. Kliknij na głośniczek i odsłuchaj polecenie. Klikaj na wszystkie obrazki i odsłuchaj nazwy przedmiotów znajdujących się na nich. Staraj się je powtórzyć kilka razy. Przejdź do następnej strony.
6. Posłuchaj jak dzielimy wyrazy na sylaby i na głoski. Powtarzaj za lektorem. Przejdź do następnej strony.
7. Pisz po śladzie lub samodzielnie literę A, a.

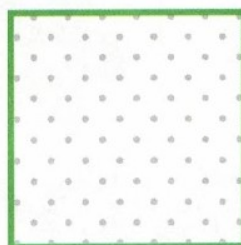
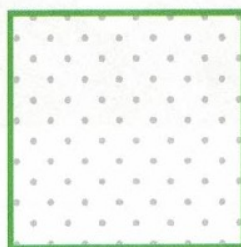
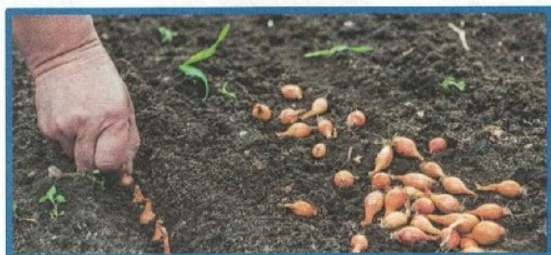
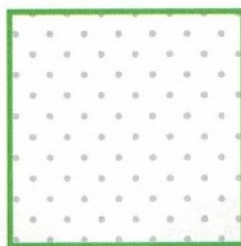
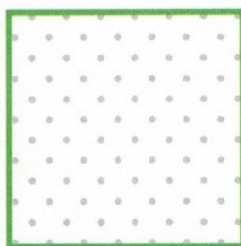
To było ostatnie zadanie. Dziękuję bardzo. Myślę, że dobrze się bawiliście.

AAC – Iwona Zajac

Piotr, Grzegorz, Michał

DROGI RODZICU ! POMÓŻ DZIECKU WYKONAĆ ĆWICZENIE-NALEŻY -WSKAZUJĄC PALCEM NA OBRAZKI U GÓRY STRONY ODCZYTAĆ ICH TREŚĆ JAKO POLECENIE. POTEM OPOWIEDZIEĆ O PRACACH OGRODOWYCH ,WYCIĄĆ I PRZYKLEIĆ ELEMENTY.

WIOSENNE PRACE W OGRODZIE



TERAPIA RUCHOWA – Andrzej Hendzak





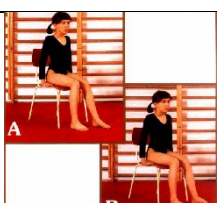

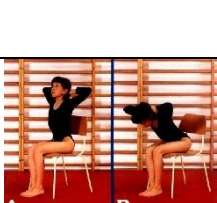
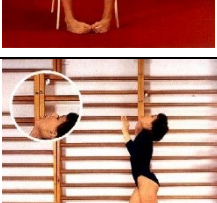
Grzegorz Ł.

Temat: Ćwiczenia syntetyczne mięśni stóp.

Droży rodzice/opiekunowie, bardzo proszę o stosowanie się do wskazówek i zasad ćwiczeń, które zostały umieszczone w poprzednich materiałach.

Jeżeli dziecko nie potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenie, wówczas ruch podczas ćwiczenia prowadzony jest przez rodzica/opiekuna!

Zestaw wybranych ćwiczeń: ZDJĘCIA/ RYSUNKI SĄ TYLKO POGLĄDOWE.

Zdjęcie/Rysunek	Opis ćwiczenia	Zdjęcie/Rysunek	Opis ćwiczenia
	Ćwiczenie nr 1) Pozycja wyjściowa – Siad na krześle, pięty uniesione czubki palców dotykają podłogi. Ruch: Przesuwanie kolejno nóg do przodu „marsz na palcach” i powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzenia: 2 serie po 5 razy.		Ćw. nr 5) P.w.- Siad na krześle. Ruch: Uniesienie nóg nad podłogę i dotknięcie podeszwą jednej stopy do podeszwy drugiej stopy. Powtórzenia: 2 serie po 5 razy.
	Ćw. nr 2) P.w.- Siad na krześle, stopy ustawione równoległe, oparte o podłogę. Ruch: Maksymalne podkurzenie palców stóp (wytworzenie „tunelu” pod stopami). Powtórzenia: 2 serie po 5 razy.		Ćw. nr 6) P.w.- Siad na krześle. Ruch: Przesuwanie podkurzonych palców jednej stopy po podudziu nogi przeciwnej. Powtórzenia: 2 serie po 5 razy. Uwagi: Ćwiczenie wykonujemy lewą i prawą nogą.
	Ćw. nr 3) P.w.- Siad na krześle, Stopy oparte na podłodze. Ruch: Naprzemienne podkurzanie i prostowanie palców. Powtórzenia: 2 serie po 5 razy.		Ćw. nr 7) P.w.- Siad na krześle, nogi wyprostowane, pięty oparte na podłodze. Paluchy stóp złączone. Ruch: Naciskanie paluchem jednej stopy na palucha drugiej stopy. Powtórzenia: 2 serie po 5 razy.
	Ćw. nr 4) P.w.- Siad na krześle, dłonie splecione na karku. Ruch: Wdech nosem, z cofnięciem łokci, ściągnięciem łopatek i wypukleniem klatki piersiowej, a następnie wydech ustami, z opadem tułowia w przód. Powtórzenia: 3 razy.		Ćw. nr 8) P.w.- Stanie. W dłoniach nad głową trzymane piórko (lub kawałek waty). Ruch: Silne dmuchnięcie w piórko, tak aby szybowało jak najdłużej w powietrzu. Powtórzenia: 3 razy.

Bibliografia: 1. Owczarek S.: Atlas ćwiczeń korekcyjnych. WSiP. Warszawa 1998 r.

CZWARTEK 15.04.2021r.

TEMAT OŚRODKA DZIENNEGO: Sylwetka chłopca i dziewczynki

FUNKCJONOWANIE OSOB. I SPOL.

Zajęcia poranne (przywitanie piosenką, omówienie pogody, zaznaczenie na kalendarzu pory roku, miesiąca i dnia tygodnia oraz pogody).

Piosenka:

Hej ho, hej ho. Witam Cię.

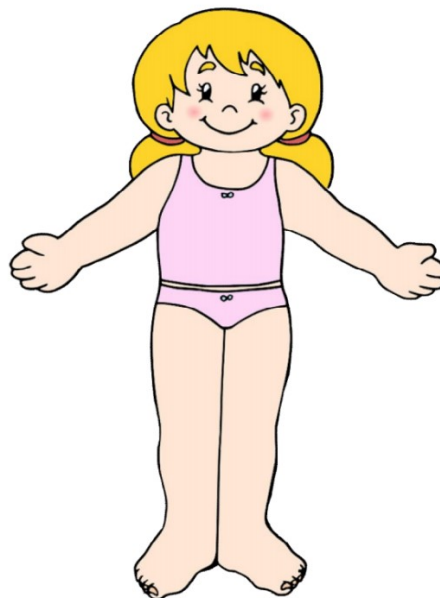
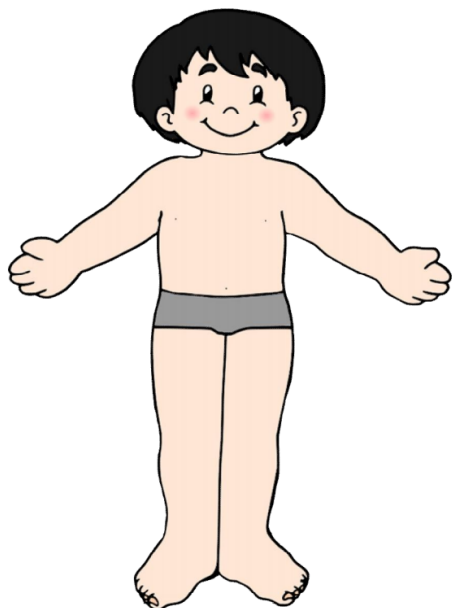
Hej ho, hej ho. Jestem ja.

Hej ho, hej ho. Jesteś ty.

Hej ho, hej ho. Jesteśmy my.

ZAJĘCIA ROZW. KREATYWNOŚĆ

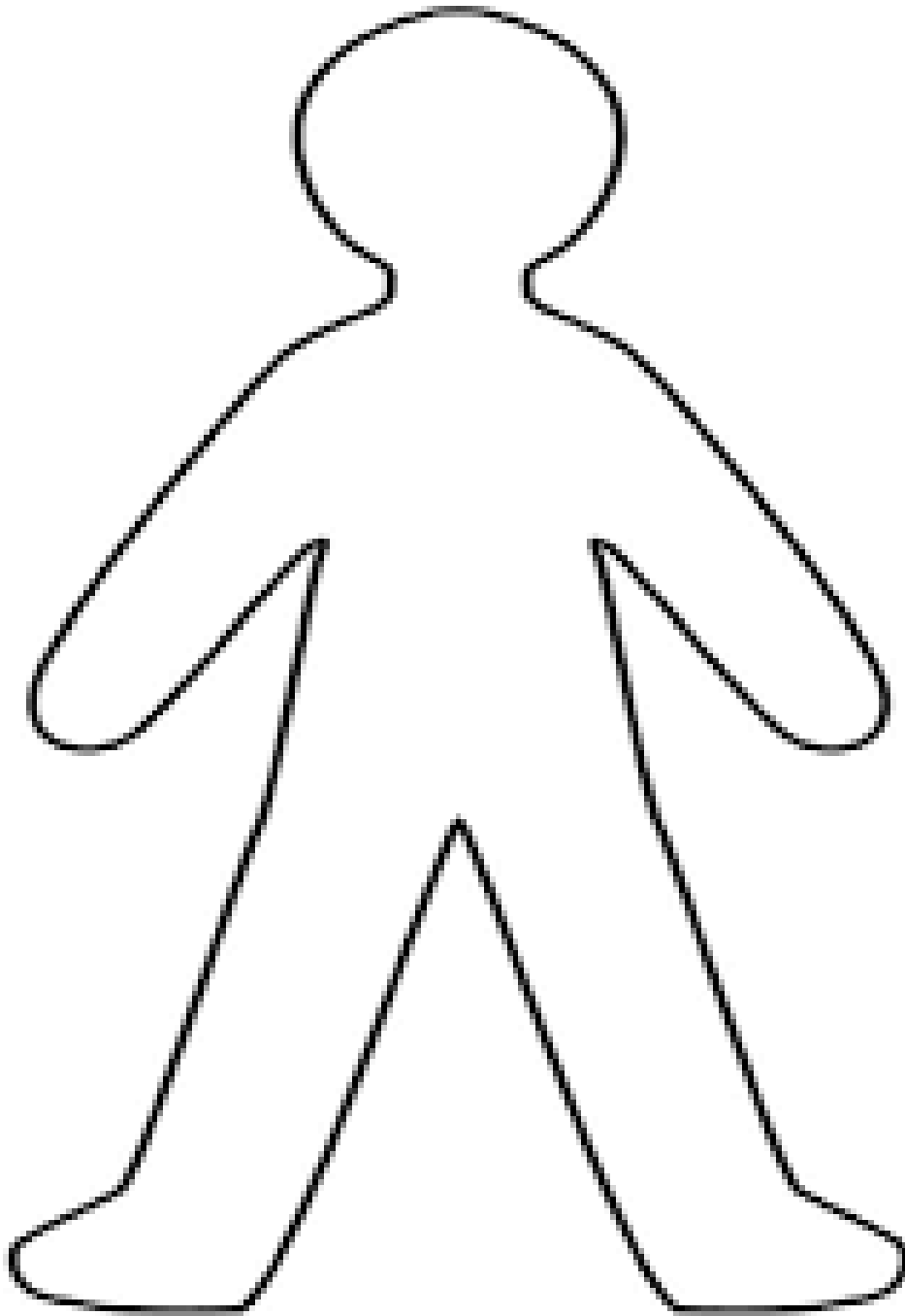
Drogi Rodzicu! Poniżej znajdują się sylwetki dziewczynki i chłopca. Proszę, aby dziecko wskazało dziewczynkę i przykleiło pod spodem odpowiedni wyraz i tak samo wykonało zadanie z chłopcem. Zapytaj się proszę dziecka, czy jest chłopcem czy dziewczynką, niech wskaże odpowiedni obrazek, a następnie pod spodem przyklei odpowiednie zdanie (te, które nie pasuje nie należy przyklejać).



CHŁOPIEC	JESTEM CHŁOPCEM
DZIEWCZYNKA	JESTEM DZIEWCZYNKĄ

ZAJĘCIA ROZW. KREATYWNOŚĆ

Drogi Rodzicu! Proszę, aby dziecko narysowało po śladzie sylwetkę człowieka (jeśli nie potrafi samo, pomóż jemu poprzez prowadzenie jego ręki). Następnie wypełnijcie kontur kolorami (zróbcie np. spodnie i bluzkę, dorysujcie włosy i części twarzy).



ZAJĘCIA ROZW. KREATYWNOŚĆ

A teraz wizyta naszym u pielęgniarki 😊 Drogi Rodzicu! Proszę skontroluj higienę dziecka (paznokcie, uszy, włosy), jeśli są jakieś niedociągnięcia – „doszlifujcie je” 😊. Kolejnym etapem jest zmierzenie i zważenie dziecka. Zapiszcie dane w zeszycie.

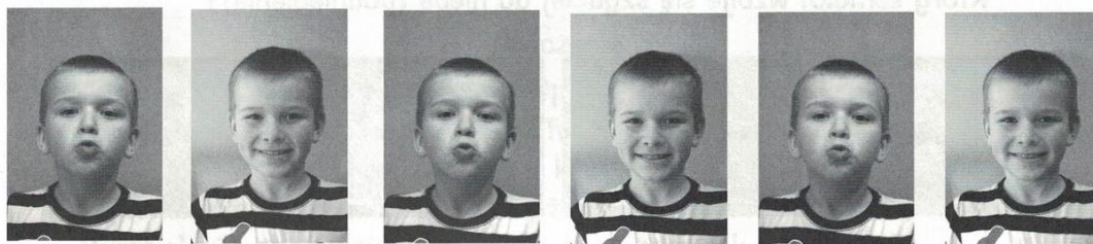
Dawid

DROGI RODZICU !

POMÓŻ DZIECKU WYKONAĆ TO ĆWICZENIE. PRZY POMOCY SWOICH PALCÓW ,PROSZĘ, POMÓŻ DZIECKU UŁOŻYĆ WARGI W SPOSÓB PRZEDSTAWIONY NA ZDJĘCIACH. WYKONAJCIE JE PRZED LUSTREM 4 RAZY

Gimnastyka warg

Bardzo ważna oprócz prawidłowej pracy języka jest prawidłowa praca warg. Gimnastykujemy usta naśladując dźwięki i zwierzęta.



Przemiennie uśmiechamy się szeroko i przesyłamy całuski ustami. Powtórz ćwiczenie tyle razy ile uśmiechów i buziaczków wykonał Kuba.

Oddychające Rybki

Ryby mieszkają w wodzie. Czy zwróciliście uwagę jak pracują rybnie usta? Spróbujmy naśladować rybnie buźki. Układamy usta jak do literki "U". Wąsko uchylamy i zamykamy je na przemian. Popatrz w lustro i sprawdź czy wyglądasz jak pływająca rybka.



Powtórz ćwiczenie tyle razy ile Kuba wykonał ćwiczenie

DROGI RODZICU ! POMÓŻ DZIECKU W ĆWICZENIACH. POPROŚ, NIECH USIĄDZIE PRZED LUSTREM, POKAŻ, JAK NALEŻY WYKONAĆ ĆWICZENIA. OBSERWUJ, CZY WYKONUJE PODOBNIJE. POWTÓRZCIE ĆWICZENIA 3 RAZY.

Pionizacja języczka

Unoszenie języka do podniebienia (sufitu) to trudna sztuka. Nauczmy się unosić język do góry. Język startuje do podniebienia jak samolot. Bawmy się w startujące samoloty. Który samolot wzbije się szybciej do nieba (podniebienia)?

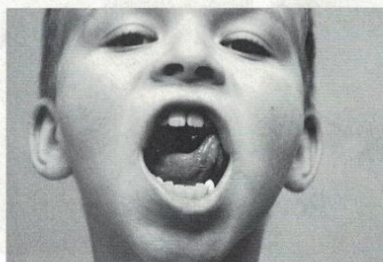
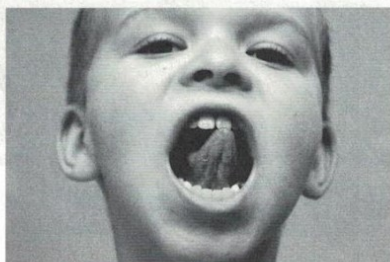


Czy umiemy prężyć języki jak kota grzbiet? Opieramy koniec języka o dolne zęby. Próbujemy unieść środkową część języka do góry (podniebienia).



Języczek ogrodniczek

Języczek jest łopatką, ząbki to doniczki. Bawimy się we wzorowego ogrodnika i sadzimy kwiatuszki w doniczki. Dotykaj każdego ząbka języczkiem.











Temat: Ćwiczenia usprawniające czynności manualne ręki.

Droży rodzice/opiekunowie, bardzo proszę o stosowanie się do wskazówek i zasad ćwiczeń, które zostały umieszczone w poprzednich materiałach.

Jeżeli dziecko nie potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenie, wówczas ruch podczas ćwiczenia prowadzony jest przez rodzica/opiekuna!

Zestaw wybranych ćwiczeń. ZDJĘCIA/ RYSUNKI SĄ TYLKO POGLĄDOWE.

Pozycja wyjściowa do wszystkich ćwiczeń wygląda następująco :			
1. Krzesło – z oparciem (zabezpieczającym przed upadkiem do tyłu), stopy oparte całą powierzchnią na podłożu lub podnóżku. 2. Stół - przysunięty blisko do dziecka, blat stołu musi znajdować się na wysokości mostka (wyrostka mieczykowatego). 3. Podczas ćwiczeń lewa i prawa ręka znajduje się na stole. 4. Rodzic prowadzi i wspomaga ruch dziecka.			
Zdjęcie/Rysunek	Opis ćwiczenia	Zdjęcie/Rysunek	Opis ćwiczenia
	Ćwiczenie nr 1) Przygotuj surowy makaron, który wysypany jest na talerzyk, blaszkę do pieczenia, nabieraj jego w garść i wysypuj z powrotem. Powtórzenia: 2 serie po 5 razy. Uwagi: Ćwiczenie wykonujemy sprawniejszą ręką.		Ćw. nr 5) Przygotuj kulkę z plasteliny. Jedną ręką rozwałkuj ją. Uwagi: Ćwiczenie wykonujemy sprawniejszą ręką.
	Ćw. nr 2) Przygotuj surowy makaron o różnym kształcie, który wysypany jest na talerzyk, blaszkę do pieczenia, palce swojej ręki złącz opuszkami, poprzez prostowanie palców i otwieranie dłoni odsuwaj makaron, następnie złączanie palców przysuwaj makaron do siebie. Powtórzenia: 2 serie po 5 razy. Uwagi: Ćwiczenie wykonujemy sprawniejszą ręką.		Ćw. nr 6) Klocek w kształcie prostokąta lub (zrobienie z plasteliny coś na kształt prostokąta) ustawiamy pionowo na blacie chwyć klocek między drugi a trzeci palec, wykonaj ruch odwracania dłoni na stronę grzbietowa i z powrotem, a następnie między trzeci i czwarty palec, czwarty i piąty, wykonaj te same ruchy. Powtórzenia: 2 serie po 3 razy. Uwagi: Ćwiczenie wykonujemy sprawniejszą ręką.
	Ćw. nr 3) Przygotuj dwa talerzyki i makaron np. w kształcie kokardek. Postaw jeden talerzyk obok drugiego, a na jednym z nich niech leży makaron. Przesuwaj makaron aby przenieść go z jednego miejsca na drugie. Podczas ćwiczenia oprzy łokieć o powierzchnię blatu. Powtórzenia: 2 serie po 5 razy. Uwagi: Ćwiczenie wykonujemy sprawniejszą ręką.		Ćw. nr 7) Przygotuj 5 kubków papierowych lub plastikowych. Jedną ręką przenieś kubki, wkładając jeden w drugi. Uwagi: Ćwiczenie wykonujemy sprawniejszą ręką.
	Ćw. nr 4) Połóż dłoń na szmatce, podczas ćwiczenia łokieć uniesiony a palce wyprostowane na szmatce, przesuwaj szmatkę po blacie pisząc np. litery swojego imienia. Powtórzenia: 2 serie po 3 razy. Uwagi: Ćwiczenie wykonujemy sprawniejszą ręką.		Ćw. nr 8) Przygotuj 5-6 kubków papierowych lub plastikowych. Ułóż kubki jeden na drugim aby powstała wieża. Powtórzenia: 2 serie po 3 razy. Uwagi: Ćwiczenie wykonujemy sprawniejszą ręką.

TEMAT OŚRODKA DZIENNEGO: *Będę dojrzały – higiena osobista*

FUNKCJONOWANIE OSOB. I SPOL.

Zajęcia poranne (przywitanie piosenką, omówienie pogody, zaznaczenie na kalendarzu pory roku, miesiąca i dnia tygodnia oraz pogody).

Piosenka:

Hej ho, hej ho. Witam Cię.

Hej ho, hej ho. Jestem ja.

Hej ho, hej ho. Jesteś ty.

Hej ho, hej ho. Jesteśmy my.

ZAJĘCIA ROZW. KREATYWNOŚĆ

Drodzy Rodzice! Na początek przeczytajcie dziecku wierszyki o higienie rąk 😊 Po przeczytaniu wierszyków, pomóż proszę ułożyć dziecku historyjkę obrazkową w odpowiedniej kolejności (wycnijcie obrazki i wklejcie poprawnie do zeszytu).

"Czyste ręce"

I. Salach

Dziś od rana plusk w łazience,
to maluchy myją ręce.

Najpierw w wodzie opłukują,
potem mydłem nasmarują.

Znowu woda - istny cud !

W umywalkę puk -puk –puk !

Jeszcze tylko kran zakręcę
i już czyste mamy ręce.

"Sio zarazki"

Sio zarazki z moich dłoni!

Zaraz mydło was przegoni.

Mycia rączek znam zalety
tuż po wyjściu z toalety.

Przed jedzeniem również sam
ręce wkładam wprost pod kran,
by obiadek smaczny był
i bym zawsze w zdrowiu żył

Wytnij



obrazki. Ułóż historyjkę w dobrej kolejności. Co robi dziecko?





ZAJĘCIA ROZW. KREATYWNOŚĆ

Drogi Rodzicu! Przeanalizuj z dzieckiem etapy dojrzwania u chłopca i u dziewczynki. Wskaż, na którym etapie jest Twoje dziecko i jakie będzie za kilka lat. Kolejnym zadaniem będzie wycięcie z gazet sylwetek chłopców i/lub dziewczynek i utworzenie podobnego etapu dojrzwania (podobnie, jak na zdjęciu poniżej).



ZAJĘCIA ROZW. KREATYWNOŚĆ

Drogi Rodzicu! Potrzebna będzie kartka z bloku. Proszę, aby dziecko wkleiło etykiety z nawami przyborów toaletowych w odpowiednie miejsce. Następnie należy wyciąć obrazki i nakleić je na kartce z bloku w niewielkiej odległości od siebie. Teraz poszukajcie takich przyborów toaletowych w gazetkach i przyklejcie po jednym obok w celu wizualizacji. Powstanie piękny plakat 😊



MYDŁO



PASTA I SZCZOTKA



RĘCZNIK



SZAMPON

MYDŁO	PASTA I SZCZOTKA	RĘCZNIK
SZAMPON		

WYCH. FIZ. – Iwona Durska

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Drodzy Rodzice, proszę odczytać dzieciom sposoby wykonania ćwiczeń oraz pomóc w prawidłowym i bezpiecznym ich wykonaniu. Z góry dziękuję.

Rozgrzewka: Trucht w miejscu 3 min. lub taniec do ulubionej muzyki.

Przyrządy i przybory: krążek lub talerzyk plastikowy, woreczek lub maskotka, laska lub kij od miotły.

Ćwiczenia: wykonujemy 8-10 powtórzeń.

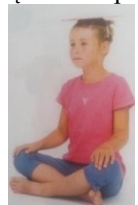
1. Dziecko chodzi po pokoju z krążkiem – talerzykiem plastikowym na głowie.



2. Dziecko chodzi po pokoju z woreczkiem na głowie, na sygnał wykonuje siad skrzyżny. Nie przytrzymuje woreczka rękoma.



3. Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym. Układa krążek-talerzyk na głowie i wykonuje skręty głową w prawo i w lewo, starając się, by krążek nie spadł.



4. Dziecko w leżeniu na brzuchu z wyprostowanymi rękoma uniesionymi nad podłogę przekłada woreczek z ręki do ręki nad biodrami, następnie przed sobą.



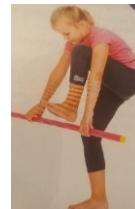
5. Dziecko w leżeniu na brzuchu trzyma w wyprostowanych rękach krążek, a na nim woreczek. Podnosi ręce nad głowę podrzucając woreczek. Nie opuszczając rąk na podłogę, stara się go złapać.



6. Dziecko siedzi przed laską -kijem z ugiętymi nogami. Przenosi nogi nad laską wprzód i w tył, stawiając stopy na podłodze.



7. Dziecko stoi, trzymając przed sobą laskę. Przekłada kolejno nogi nad laską, nie dotykając jej. Następnie w podobny sposób przechodzi z powrotem



Ćwiczenie oddechowe: Dziecko w klęku podpartym po wykonaniu głębokiego wdechu nosem, dmucha na piłeczkę.



REWALIDACJA INDYWIDUALNA – Małgorzata Domaradzka

Michał

Temat : **Utrwalanie litery A w grach i zabawach ruchowych.**

Witaj! Witajcie Rodzice!

Dzisiaj będziemy utrwalać poznaną na ostatnich zajęciach literkę A. Będziemy potrzebować kilka przedmiotów zaczynających się literką A. Może to być aparat, anioł, arbuz, ananas i co tam jeszcze wymyślicie. Potrzebujemy również kartkę papieru A – 4, pisak i plastelinę w dowolnym kolorze. Skorzystamy także z Internetu.

Zaczynamy!

1. Zajęcia na dywanie. Proszę, aby Dziecko i Rodzic wygodnie sobie usiedli. Rodzic niech obejmuje dziecko od tyłu. Przed sobą proszę ułożyć wynalezione przedmioty zaczynające się literką A.
2. Proszę w Internecie wyszukać piosenkę: https://www.youtube.com/watch?v=2KOHU0lf_JY i powtórzyć dwa, trzy razy a Dziecko niech wybiera i odkłada wymienione w piosence przedmioty.
3. Przejdźcie do stolika i obejrzyjcie na stronie internetowej <https://www.istockphoto.com/pl/obrazy/litera-a?mediatype=photography&phrase=litera%20a&sort=mostpopular> wszystkie obrazy dla litery A,a
4. Proszę podać Dziecku kartkę, pisak i plastelinę.
5. Proszę aby Dziecko na podstawie któregoś ze wzorów narysowała pisakiem literę A, a następnie wykleiła ją plasteliną. Przy wyklejaniu proszę powtarzać „Aaaaa...”
6. Na zakończenie wspólnie zaśpiewajcie piosenkę o literce A.

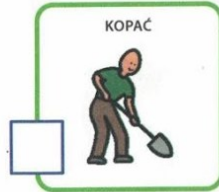
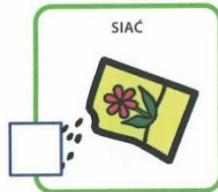
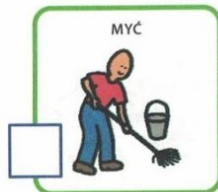
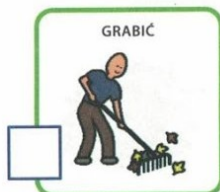
AAC – Iwona Zajęc

Piotr, Grzegorz, Michał

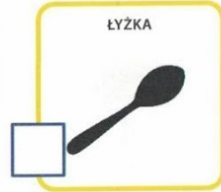
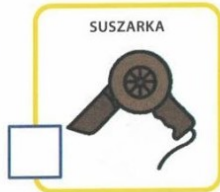
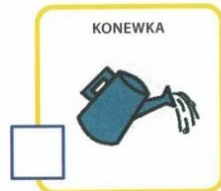
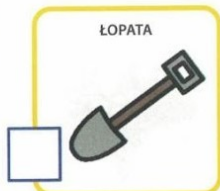
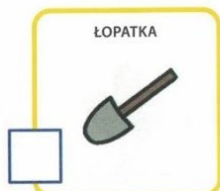
Drogi Rodzicu ! Pomóż dziecku wykonać ćwiczenie według poleceń

WIOSENNE PRACE W OGRODZIE

1 JAKIE PRACE TRZEBA WYKONAĆ WIOSNĄ W OGRODZIE?
ZAZNACZ WŁAŚCIWE CZYNNOSCI.



2 JAKIE NARZĘDZIA SĄ POTRZEBNE DO PRACY W OGRODZIE?
ZAZNACZ WŁAŚCIWE PRZYBORY.







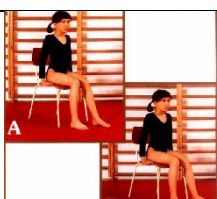

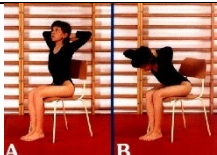

Piotr Ł.

Temat: Ćwiczenia syntetyczne mięśni stóp.

Drodzy rodzice/opiekunowie, bardzo proszę o stosowanie się do wskazówek i zasad ćwiczeń, które zostały umieszczone w poprzednich materiałach.

Jeżeli dziecko nie potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenie, wówczas ruch podczas ćwiczenia prowadzony jest przez rodzica/opiekuna!

Zestaw wybranych ćwiczeń: ZDJĘCIA/ RYSUNKI SĄ TYLKO POGLĄDOWE.

Zdjęcie/Rysunek	Opis ćwiczenia	Zdjęcie/Rysunek	Opis ćwiczenia
	Ćwiczenie nr 1) Pozycja wyjściowa – Siad na krześle, pięty uniesione czubki palców dotykają podłogi. Ruch: Przesławianie kolejno nóg do przodu „marsz na palcach” i powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzenia: 2 serie po 5 razy.		Ćw. nr 5) P.w.- Siad na krześle. Ruch: Uniesienie nóg nad podłogę i dotknięcie podeszwą jednej stopy do podeszwy drugiej stopy. Powtórzenia: 2 serie po 5 razy.
	Ćw. nr 2) P.w.- Siad na krześle, stopy ustawione równolegle, oparte o podłogę. Ruch: Maksymalne podkurczenie palców stóp (wytworzenie „tunelu” pod stopami). Powtórzenia: 2 serie po 5 razy.		Ćw. nr 6) P.w.- Siad na krześle. Ruch: Przesuwanie podkurzonych palców jednej stopy po podudziu nogi przeciwnej. Powtórzenia: 2 serie po 5 razy. Uwagi: Ćwiczenie wykonujemy lewą i prawą nogą.
	Ćw. nr 3) P.w.- Siad na krześle, Stopy oparte na podłodze. Ruch: Naprzemienne podkurczanie i prostowanie palców. Powtórzenia: 2 serie po 5 razy.		Ćw. nr 7) P.w.- Siad na krześle, nogi wyprostowane, pięty oparte na podłodze. Paluchy stóp związane. Ruch: Naciskanie paluchem jednej stopy na palucha drugiej stopy. Powtórzenia: 2 serie po 5 razy.
	Ćw. nr 4) P.w.- Siad na krześle, dłonie splecione na karku. Ruch: Wdech nosem, z cofnięciem łokci, ściągnięciem łopatek i wypukleniem klatki piersiowej, a następnie wydech ustami, z opadem tułowia w przód. Powtórzenia: 3 razy.		Ćw. nr 8) P.w.- Stanie. W dłoniach nad głową trzymane piórko (lub kawałek waty). Ruch: Silne dmuchnięcie w piórko, tak aby szybowało jak najdłużej w powietrzu. Powtórzenia: 3 razy.

Bibliografia: 1. Owczarek S.: Atlas ćwiczeń korekcyjnych. WSiP. Warszawa 1998 r.