

Poniedziałek 26. 10. 2020 r.

„DROGA LISTU”

1. „Pan listonosz listy ma. Komu listy dzisiaj da?”

- Zapoznanie dzieci z pracą listonosza i pracowników poczty, wzbogacenie słownika dzieci o wyrażenia związane z pocztą.
- Budzenie szacunku do odpowiedzialnej i ważnej pracy listonosza oraz pracowników poczty.
- Wyjaśnienie pojęć: list polecony, zwykły, ekspresowy.

„List polecony i zwykły” – zabawa sprawnościowa.

Kiedy słyszysz komendę słowną: list polecony, staraj się szybko biec w miejscu. Kiedy jest komenda słowna: list zwykły, maszeruj wolno po pokoju.

Opowiedz historyjkę obrazkową: „Droga listu” (4,5-latki).



(źródło: www.chomikuj.pl)

„Droga listu” – opowiadanie treści.

1. Dziewczynka pisze list.
2. Dziewczynka wrzuca list do skrzynki pocztowej.
3. Panie na poczcie segregują listy według adresu.
4. Pan wkłada worki z listami do samochodu.
5. Pociąg przewozi listy do różnych miast.
6. Pan listonosz wręcza list babci.

- ✓ Ćwiczenie dla 5-latków, 6-elementowa historyjka obrazkowa, Zabawy z porami roku, Jesień, s. 36.
- ✓ Ćwiczenie dla 4-latków. Karty pracy przedszkolaka, Jesień, s. 20.

2. Ćwiczenia ruchowe, przybory: ręcznik, skarpety zwinięte w kulkę, ćwiczymy boso.

Część wstępna

Zabawa – naśladowanie zwierząt. Biegamy po pokoju, na hasło:

- Niedźwiedź (na czworakach przemieszczamy się leniwie jak niedźwiadki),
- Pies (przemieszczamy się na czworakach i głośno szczekamy jak pieski),
- Kot (przemieszczamy się na czworakach jak kotki, łasimy się do mamy i cicho miauczemy),
- Żaba (w pozycji przysiad rozkroczny podparty podskakujemy jak żabki),
- Bocian (kroczymy jak bocian wysoko podnosząc nogi, ramiona wyciągnięte do przodu, naśladujemy klekotanie),
- Czapla (brodzimy jak czaple),
- Kangur (skaczemy jak kangurki),
- Zając (skaczemy jak zajączki),
- Kura (ramiona splecione z tyłu na wysokości bioder i przemieszczamy się jak kurki, co jakiś czas zatrzymując się i naśladując stopami grzebanie pazurami),
- Kaczka (ramiona splecione z tyłu na wysokości bioder i przemieszczamy się jak kaczuszki, lekko kołysząc się na boki).

Część główna

- Stajemy na ręczniku, w małym rozkroku, skarpetki trzymamy w ręce, podrzucamy je jedną ręką i staramy się chwycić drugą ręką (4-latki mogą chwytać oburącz, ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie).
- Ćwiczenie jak wyżej tylko w siadzie skrzyżnym, podrzucamy skarpety i chwytamy.
- Ćwiczenie jak wyżej tylko w leżeniu przodem, ramiona wyciągnięte i wyprostowane, podczas podrzucania skarpet odrywamy proste ramiona i klatkę piersiową od podłogi.
- Siad prosty, skarpety leżą między stopami. Ruch: chwytamy skarpety obiema stopami unosimy je w górę, następnie puszczaamy, ćwiczenie powtarzamy 10 razy.
- Ćwiczenie jak wyżej tylko po uniesieniu nóg w górę ze skarpetkami nie puszczaamy ich, stopy wracają na podłogę.
- Ćwiczenie w siadzie prostym o nogach ugiętych, palce stóp oparte na skarpetach. Ruch: przesuwamy skarpetki stopami po podłodze, najpierw ćwiczą obie nogi, następnie chwytamy palcami prawej stopy a potem lewej stopy i przesuwamy do przodu.
- Ćwiczenie w siadzie prostym. Ruch: próbujemy chwycić skarpetki palcami stopy, podnieść do góry i puścić (ćwiczenie powtórz 10 razy, raz prawą stopą, raz lewą).
- Połóż skarpetki na głowie, zrób kilka kroków do przodu lub spróbuj maszerować, następnie usiądź w siadzie skrzyżnym i wstań (postaraj się, aby skarpetki nie spadły z głowy).

Część końcowa

Ćwiczenie oddechowe: leżymy tyłem, na plecach, skarpetki kładziemy na brzuchu. Ruch: wykonujemy głęboki wdech skarpetki podnoszą się, wydech – opadają.

Usiądź w siadzie skrzyżnym na ręczniku, rozwiń skarpety i poćwicz przewracanie skarpet z lewej strony na prawą, po skończeniu ćwiczeń ubierz je na stopy.

Podziel na sylaby wyrazy z jednoczesnym klaskaniem lub innym gestem: list, poczta, polecony, listonosz, znaczek, adres, skrzynka, pieczętka, koperta.

3. „Znaczek pocztowy” – zaprojektuj kilka swoich znaczków.



(źródło: www.szkolneblogi.pl)



(źródło: www.oczamimlodych.pl)