**ZABAWY I ĆWICZENIA W RAMACH REALIZACJI PODSAWY PROGRAMOWEJ Z DZIEĆMI 4-LETNIMI**

PRZEWIDZIANE NA TYDZIEŃ 30.03.2020 – 03.04.2020

**GRUPA III**

Witajcie drodzy Rodzice i kochane dzieci! Zapraszamy Was do wspólnych zabaw i ćwiczeń. Jeżeli Wam się spodobają możecie je powtarzać wielokrotnie. Życzymy miłej i udanej zabawy!

1. **„Parada zwierząt”** – zabawa naśladowczo – ortofoniczna.

Dziecko przybiera nazwy różnych zwierząt z wiejskiej zagrody proponowane przez rodzica albo według własnego wyboru. Rodzic wywołuje zwierzę: zapraszam kurę. Dziecko – kura naśladuje pazurkami grzebanie w ziemi, chodzi po podłodze oraz wydaje właściwe dźwięki dla tego zwierzęcia: ko, ko, ko… Po prezentacji siada na miejscu, a rodzic wywołuje kolejne zwierzę: zapraszam kota. Dziecko – kot przechadza się po podłodze na czworakach, robi koci grzbiet, pije mleko, zwija się „w kłębek” i zasypia, miauczy: miau, miau, miau… i mruczy: mryyy, mryyy, mryy… Dziecko wraca na miejsce, po czym następuje kolejna prezentacja. W tej zabawie również rodzic oraz pozostali członkowie rodziny mogą naśladować różne zwierzęta.

 Koń – bieg z głosem: i-ha-ha, i-ha-ha.

 Krowa – wolny chód z głosem: muu, muu.

 Kaczka – chód z przechyłem bocznym i głosem: kwa, kwa, kwa.

Gęś – chód z przechyłem bocznym wolnym i szybkim, rozpostarciem rąk w bok jako skrzydeł oraz głosem: gę, gę, gę, itd.

1. **„Co nam dają zwierzęta?** – zabawa dydaktyczna – poznawanie produktów odzwierzęcych.

Rodzic przygotowuje zbiór produktów pochodzenia zwierzęcego: mleko, masło, ser, jogurt, jajka, wędlina, motek wełny, wełniany sweter, poduszka z pierza itp.

Dziecko wskazuje i nazywa poszczególne produkty, określa ich cechy i od jakiego zwierzęcia pochodzą.

1. **„Wełniany koralik”** – doskonalenie motoryki małej.

Wykonanie koralika z wełny, poprzez „filcowanie na mokro”.

1. **„Serki, kanapki, zapiekanki”** – pomoc w przygotowaniu i degustacja – zdobywanie cennych doświadczeń; przezwyciężanie niechęci do potraw.
* Pozwólmy dziecku wymieszać twarożek z jogurtem (śmietaną) z dodatkiem szczypiorku czy rzodkiewki. A może na słodko z różnymi lubianymi bakaliami i odrobiną miodu.
* Podczas śniadania czy kolacji zachęćmy dziecko do pomocy w przygotowaniu zdrowych kanapek. Na przygotowane kromki chleba czy bułki niech dziecko nakłada poszczególne składniki: sałatę, wędlinę, ser żółty, pomidora, plasterki ogórka i rzodkiewki itd.
* A może czas na zapiekanki. Zróbmy je razem na bułeczkach, grzankach lub paluchach:

- z pieczarek i żółtego sera,

- szynki i żółtego sera,

- z samym żółtym serem,

- z białego serka kanapkowego, tartej cukini z dodatkiem przetartego czosnku i przypraw oraz mozzarelli,

- z białego serka kanapkowego, kawałków usmażonego wcześniej fileta z kurczaka czy indyka, kawałków świeżej, czerwonej papryki i mozzarelli,

- typu „bruschetta” z pastą Pesto, kawałkami pomidorów, bazylią i mozzarellą.

Pamiętajmy aby przypomnieć dziecku o dokładnym wymyciu rąk mydłem i wodą przed przystąpieniem do pracy w kuchni.

1. **„Zdrowe napoje mleczne”** – pomoc w przygotowaniu i degustacja – zdobywanie nowych doświadczeń; przezwyciężanie niechęci do potraw; wdrażanie do dbania o higienę i estetykę.

Rodzic przygotowuje naturalne produkty, owoce świeże, mrożone i suszone, pestki oraz odpowiednie pojemniki, blender, kubeczki, łyżeczki oraz stroje do czynności kulinarnych.

**Koktajl z maślanką lub jogurt owocowy:** do maślanki lub jogurtu dziecko wrzuca owoce świeże lub mrożone, a rodzic miksuje.

**Shake:** do mleka dziecko może wrzucić pokrojone banany, szczyptę cynamonu i cukier waniliowy (shake bananowy) lub mrożone truskawki (shake truskawkowy) i dosłodzić cukrem pudrem. Rodzic miksuje składniki.

**Deser z jogurtu greckiego:** do jogurtu greckiego dziecko może wsypać: rodzynki, morele, figi, pestki słonecznika, dyni i posłodzić miodem naturalnym.

1. **„Pokaż jak to robisz?”** – zabawa dydaktyczna.

Dziecko odzwierciedla ruchem polecenia rodzica, np. pokaż, jak: głaszczesz kotka, rzucasz psu piłeczkę, doisz krowę, rzucasz ziarno kurom….

1. Wysłuchanie wiersza Zbigniewa Lengrena **„Lekcja pływania”**.

**„Lekcja pływania”**

 W pewien pogodny dzień kwietniowy

 kaczka-pływaczka wyszła z wody.

 Spacerowała swym kaczym krokiem

 po łące nad potokiem.

 Nagle stanęła, kwaknęła i zanurzyła w trawie

 szyję…

 Tak, bez wątpienia – jaja ptasie… Chyba niczyje?...

 Dwa duże, trzecie mniejsze. Tak czy inaczej –

 zapewne kacze.

 Więc się zabrała bez wahania

 do wysiadywania.

 Siedziała, siedziała, piórami je grzała

 trzy tygodnie bez mała…

 …aż wysiedziała.

 To chyba było we wtorek,

 w słoneczny dzień po świętach.

 Najpierw się wykluł żółty kaczorek,

 a potem dwa dalsze pisklęta.

 Gdy podrosły troszeczkę,

 rzekła kaczka, ich niania:

 - Teraz chodźmy nad rzeczkę

 na naukę pływania.

 Dwa odważne pisklaczki,

 chociaż jeszcze tak młode,

 jak przystało na kaczki –

 hop!... – i nurka wprost w wodę.

 Ale trzeci pisklaczek,

 choć skoczyło ich dwoje,

 stoi z brzegu i płacze:

 - Nianiu, ja się tak boję.

 Kaczka na to: - A to co,

 czemu z nimi nie skaczesz?

 - Bardzo, nianiu, mi przykro,

 lecz ja jestem kurczaczek.

* Rozmowa z dziećmi na temat wysłuchanego utworu.
* Udzielanie odpowiedzi na pytanie: Dlaczego kurczaczek nie wszedł do wody?
* Wykonanie z pomocą rodziców historyjki obrazkowej do wysłuchanego wiersza.
* Zabawa w teatr – z użyciem samodzielnie wykonanych sylwet. Prowadzenie rozmowy pomiędzy kaczką a kurczaczkiem. Tworzenie samodzielnej krótkiej inscenizacji.
1. **„Piórka”** – ćwiczenia oddechowe.

Dziecko dmucha na piórko starając się jak najdłużej utrzymać je w powietrzu.

1. **„Tak jak piórko”** – zabawa.

Rodzic pokazuje, jak delikatnie opada na ziemię piórko, gdy je puści. Prosi dziecko, żeby głośno liczyło, ile czasu potrzeba, żeby piórko, które teraz wypuści, upadło na podłogę.

Następnie dziecko wstaje, a rodzic mówi:

*Wyobraź sobie, ze jesteś małym, ślicznym piórkiem, które zgubiła kura, gdy wychodziła z kurnika. Opadasz więc powoli na ziemię, jak robiło to piórko, i licząc przy tym do pięciu. Kiedy już opadniesz na podłogę, możesz na niej przez chwilę poleżeć. Ja będę liczyć razem z Tobą, abyś opadał (opadała) bardzo powoli.*

W zabawie rodzic może uczestniczyć razem z swoim dzieckiem.

1. **Zabawy konstrukcyjne** – budowanie dowolnych budowli z wybranych klocków, może być np. stworzenie wiejskiej zagrody albo domku dla wybranego zwierzęcia.