

## Wiosna na wsi. Dzień 4

Witamy Was w nowym dniu! Dziś piątek, ostatni dzień naszych zabaw ze zwierzętami wiejskimi.

1. Na początek zapraszamy Was do zabawy przy znanej wszystkim piosence „Głowa, ramiona, kolana, pięty”. Zaczynamy!

<https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE>

2. „Co nam dają zwierzęta?”

Zwierzęta wiejskie są hodowane po to, aby dawały ludziom różnego rodzaju dobra. Dużo już wiecie o zwierzętach. Zabawcie się teraz w „Prawda – fałsz”. Poproście rodziców, żeby przeczytali Wam przykładowe zdania, a Wy spróbujcie określić, czy są one prawdziwe czy fałszywe:

- Kury dają nam wełnę (fałsz)
- Gęsi dają nam pierze (prawda)
- Kaczki dają nam mięso (prawda)
- Krowy dają nam jajka (fałsz)
- Świnie dają nam mięso (prawda)
- Z owczej wełny można zrobić poduszki (prawda)
- Z krowiej skóry nie można zrobić obicia mebli (fałsz)
- Z krowiego mleka można zrobić śmietanę (prawda)

3. Pora na zajęcia ruchowe. Na rozgrzewkę zapraszam do wygibasów podczas piosenki „Skaczemy, biegniemy”.

[https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA&list=PLulekx8o0zKj10X\\_oZOjytR1WgDJxi\\_OX&index=8&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA&list=PLulekx8o0zKj10X_oZOjytR1WgDJxi_OX&index=8&t=0s)

Przejdźmy do zestawu ćwiczeń poprawiających naszą sprawność ruchową, zwinność i gibkość w opracowaniu pani Małgorzaty Juraszczyk.

Każdy rodzic wie, że czasem ciężko jest nakłonić dziecko do wykonywania i powtarzania nudnych ćwiczeń. Tu z pomocą przychodzą zabawy gimnastyczne, które pomogą zadbać o prawidłową postawę naszego dziecka, a przy okazji także naszą. Wszystkie wymienione ćwiczenia można swobodnie mieszać i wplatać w inne zabawy lub urozmaicić nimi zwykłe poruszanie się po domu.

1. „Bociany” Stajemy razem z dzieckiem w postawie skorygowanej: głowa w przedłużeniu kręgosłupa, barki cofnięte i luźno opuszczone, łopatki lekko ściągnięte, brzuch napięty, nogi rozstawione na szerokość bioder, kolana wyprostowane (przyjmowania takiej pozycji możemy nauczyć dziecko początkowo przy ścianie). Wspinamy się na palce, prostujemy ramiona i unosimy je w bok ( do wysokości barków). Na sygnał, zaczynamy chodzić jak bociany – wysoko unosząc kolana oraz wykonujemy powolne ruchy ramion w górę i w dół – jak bocian skrzydłami. Pamiętajmy przy tym, aby plecy były cały czas wyprostowane, a głowa trzymana wysoko.

2. „Strzała” Dziecko leży tyłem na materacu/kocu/podłodze. Na umówiony sygnał prostuje nogi i ręce.

3. „Skradający się kotek” Ustawiamy się w pozycji klęku podpartego, ze zgiętymi łokciami. Palce rąk skierowane są do wewnątrz, klatka piersiowa oraz głowa trzymane są nisko nad podłogą. Na umówiony sygnał zaczynamy skradać się jak kotek: najpierw przenosimy ręce, a następnie przyciągamy jedną nogę do przodu a drugą – wyprostowaną zostawiamy z tyłu.

4. „Raki” Przyjmujemy pozycję „raka” – ustawiamy się w podporze tyłem, z palcami dłoni skierowanymi w stronę stóp, z ugiętymi nogami oraz z wysoko uniesionymi biodrami (najlepiej na wysokości kolan). W ten sposób poruszamy się zarówno w przód, jak i w tył. Możemy modyfikować tą zabawę organizując wyścig raków lub grając w „rakową piłkę nożną”. Należy zwrócić uwagę, by podczas zabawy biodra dziecka uniesione były na wysokość kolan a barki nie wysuwały się do przodu.

5. „Toczenie piłki wokół siebie” Dziecko siada w siadzie prostym toczy piłkę wokół bioder i wyprostowanych nóg. Po wykonaniu 3 okrążeń w jedną stronę należy wykonać 3 okrążenia w stronę przeciwną.

6. „Wyścig wielbłądów” Wyznaczamy linię startu i mety. Siadamy na linii startu tyłem do wyznaczonej trasy wyścigu, w pozycji siadu prostego z podparciem rękami z tyłu (ręce zwrócone palcami ku tyłowi, łopatki ściągnięte, plecy proste). Na sygnał startu, przyjmujemy pozycję na czworakach (prostujemy ręce oraz nogi i unosimy biodra w górę) i w ten sposób biegniemy do mety. Wyścig możemy dowolnie utrudniać, na przykład kładąc na trasie przeszkody do ominięcia lub turlając piłkę.

7. „Zabawy z piłką” Dziecko czworakuje na kolanach (kolana na szer. bioder), ręce opiera na podłodze na szer. barków. Na podłodze kładziemy piłkę, którą dziecko przesuwa za pomocą nosa do przodu.

8. „Gazeta” Do tej zabawy potrzebna nam będzie gazeta. Stajemy w pozycji skorygowanej, bez skarpetek. Każdy dostaje po kilka stron gazet, które kładzie na podłodze obok swoich stóp. Na sygnał „start” staramy się podrzeć gazetę na kawałki samymi palcami stóp (nie stajemy na gazecie). Następnie zbieramy wszystkie swoje kawałki gazety za pomocą stóp: podnosimy jeden kawałek palcami prawej stopy i podajemy do lewej ręki, kolejny kawałek podnosimy palcami lewej stopy do prawej ręki. Innym wariantem tej zabawy może być próba uformowania stopami kulki z gazety. Przez całą zabawę staramy się utrzymać proste plecy.

Źródła: Owczarek S, Bondarowicz M, „Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej”, WSiP, Warszawa, 2011

4. Teraz zapraszamy do wykonania zadań w Kartach pracy, cz.4, s.10, Wiosenne prace na wsi.

Obejrzyjcie strony gazety ze zdjęciami przedstawiającymi prace na wsi. Określcie, co to za prace. Narysujcie w każdym kolejnym polu o jedną łopatę więcej niż w poprzednim.

### **Pole**

Na polach rozpoczęły się prace: orka, bronowanie kultywatorami gleby oraz jej wałowanie, a następnie siew i sadzenie roślin.

– *Dawniej nie było traktorów. Co wykorzystywano do prac polowych?*

– *Co robią ludzie w ogródkach? Co jest im potrzebne do pracy?*

### **Sad**

W sadzie wiosną (w marcu) właściciele przycinają gałęzie drzew i krzewów, opryskują drzewa, bielą wapnem ich pnie.

– *Dlaczego są wykonywane takie prace?*

### **Zwierzęta wiejskie**

Rolnicy przez cały rok codziennie muszą dbać o zwierzęta. Np. krowy muszą być dojone kilka razy dziennie.

– *Czy praca rolnika jest łatwa?*

oraz wykonajcie

Kartę pracy, cz. 4, s. 11.

Narysujcie narzędzia ogrodnicze po śladach. Przeczytajcie z rodzicem lub samodzielnie ich nazwy.

Połączcie rysunki z nazwami. Narysujcie w każdym kolejnym polu o jedno grabie mniej niż w poprzednim.

## 5. Zachęcamy również do wykonania pracy plastycznej.

„Kurka i kurczątko”

Mamy nadzieję, że nie boicie się troszkę ubrudzić, bo podczas wykonywania dzisiejszej pracy plastycznej będzie to nieuniknione ;) Proponujemy Wam, abyście wykonali pracę plastyczną z użyciem farb. Zanim jednak ich użyjecie, na białej kartce namalujcie zieloną trawę oraz niebieskie tło (niebo). Kiedy kartka będzie przygotowana, przejdźcie do farb. Pomalujcie swoją dłoń brązową farbą – zróbcie to dokładnie, tak, aby cała dłoń była w farbie. Następnie odcisnąć dłoń na kartce, mocno ją do niej przyciskając. To będzie Wasza kura. Wiemy, że na razie jej nie przypomina, ale spokojnie – kiedy farba wyschnie, dorysujecie dziób, grzebień, oczy i łapki. Dodatkowo pomalujcie jeszcze kciuk żółtą farbą i odcisnąć go w kilka miejscach – to będą kurczaczki. Podobnie jak w przypadku kury, należy dorysować jeszcze łapki, oczy i dzióbki. I gotowe! Poniżej wstawiamy Wam jeszcze przykładowo wykonaną pracę:

<https://i.pinimg.com/564x/9e/42/01/9e42012df793f6d5b2b66c770322a510.jpg>

## 6. Na dziś to wszystko;) W wolnym czasie w weekend możecie zobaczyć odcinek Domowego Przedszkola – „Co słychać na wsi?”. Utrwalicie zdobyte wiadomości i dowiedziecie się nowych ciekawostek. Udanego weekendu!

<https://vod.tvp.pl/video/domowe-przedszkole,co-slychac-na-wsi,45831>

