

## Dzień dobry ! Zapraszam „Słoneczka” i „Skrzaciki” na zajęcia.



1. TEMAT DNIA – „Bezpiecznie na wakacjach”.

2. DATA – 24.06.2020

3. CELE- dziecko:

- potrafi wskazać poszczególne części ciała,
- rozwija sprawność ruchową poprzez udział w zabawach ruchowych,
- samodzielnie ubiera się i rozbiera,
- wie, jak bezpiecznie zachowywać się podczas wakacji,
- wie, jakie zagrożenia wynikają z nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa podczas wakacyjnego odpoczynku,
- zna numery alarmowe.

4. Na początek przywitamy się wierszykiem. Rodzicu czytaj dziecku wierszyk, a Ty Słoneczko i Skrzaciku prawidłowo wskazuj poszczególne części ciała:

Pokaż, proszę, gdzie masz oko?  
Gdzie masz ucho?, gdzie masz nos?  
Pokaż rękę, pokaż nogę  
Gdzie na głowie rośnie włos?  
Podnieś rękę, tupnij nogą  
Kiwnij głową – tak lub nie  
Kłaśnij w ręce, skocz do góry  
Zaraz zabawimy się!

5. Kochani teraz się troszkę poruszamy- zapraszam do zabaw ruchowych. Jak zawsze proszę o założenie wygodnego ubioru i ściągnięcie skarpet oraz papci. ZACZYNAMY! 😊

Potrzebne będą: poduszka – jasiek, nagranie skocznej melodii np. z radia, krążek zielony, czerwony.

I CZĘŚĆ – WSTĘP:

1) „Podróż samochodem” – zabawa orientacyjno-porządkowa

Dziecko jest samochodem. Gdy rodzic uniesie zielony krążek, samochód jedzie (dziecko porusza się na palcach i wibruje wargami), gdy rodzic uniesie czerwony krążek, samochód wjeżdża do garażu (dziecko zatrzymuje się i milknie). Powtarzamy kilka razy.

## II CZĘŚĆ GŁÓWNA:

### 2) „Rowerek” – ćwiczenie mięśni brzucha

Dziecko kładzie się na plecach i unosi nogi. Porusza nimi w górze, naśladując pedałowanie na rowerze. Jedzie pod górę – pedałuje wolno. Jedzie z górki – pedałuje szybko. Powtarzamy kilka razy.

### 3) „Spływ kajakiem” – ćwiczenie tułowia

Dziecko w parze z rodzicem siadają naprzeciwko siebie tak, aby ich stopy się stykały. Trzymają razem poduszkę i przechylają się: raz do przodu, raz do tyłu (trzymając poduszkę za rogi).

### 4) „Samolot” – zabawa bieżna

Rodzic włącza nagranie skocznej muzyki (z radia). Gdy muzyka gra, dziecko biega z rozpostartymi ramionami, naśladując lot samolotu. Na pauzę w nagraniu muzyki (ściskanie radia) dziecko zatrzymuje się i kuca – ląduje. Powtarzamy 6 razy.

### 5) „Czas wakacji” – ćwiczenie z elementem równowagi

Dziecko w siadzie prostym kładzie poduszkę na głowę. Przechyla głowę na prawą stronę i na lewą stronę, wypowiadając: tik-tak, tik-tak. Na sygnał rodzica przechyla głowę do przodu i zrzuca poduszkę na nogi. Zabawę powtarzamy kilka razy.

### 6) „Wspólne zabawy” – zabawa z elementem rzutu

Dziecko w parze z rodzicem stoją naprzeciwko siebie w znacznej odległości. Rzucają na zmianę poduszką tak, aby ją złapać. Rzucamy po 6 razy.

### 7) „Na plaży” – zabawa z elementem czworakowania

Dziecko kładzie poduszkę na podłodze. Chodzi na czworakach dookoła poduszki, naśladując szukanie na plaży muszli i bursztynów. Co jakiś czas klęka, wyciąga ręce, otwiera dłonie i pokazuje co znalazło. Powtarzamy kilka razy.

### 8) „Spacer do lasu” – zabawa orientacyjno-porządkowa

Rodzic – drzewo stoi w bezruchu. Dziecko biega swobodnie w różnych kierunkach. Na hasło rodzica: „Stój”, dziecko zatrzymuje się i chowa się za drzewem – rodzicem. Zabawę powtarzamy kilka razy, pamiętając o zamianie ról.

### 9) „Do góry i w dół” – ćwiczenie mięśni brzucha

Dziecko leży na plecach, poduszkę wkłada między stopy. Unosi ją stopami do góry i przekłada za głowę, a potem powraca do pozycji wyjściowej. Powtarzamy 5 razy.

### III CZĘŚĆ – ZAKOŃCZENIE

#### 10) „Marsz z poduszką” – ćwiczenie uspokajające

Dziecko maszeruje po obwodzie koła z poduszką na głowie. W czasie marszu głośno liczy do dziesięciu. Na *pięć*, dziecko zmienia kierunek marszu. Po kilku powtórzeniach odkłada poduszkę na wyznaczone miejsce.

PRZEBIERZCIE SIĘ, UMYJCIE RĘCE I ODPOCZNIJCIE CHWILKĘ!

6. Usiądźcie wygodnie i posłuchajcie wiersza.

#### „Wakacje” B. Forma

Wyjeżdżać pora, nastały wakacje,  
czekają na nas różne atrakcje.  
Obserwowanie zwierzątek w lesie,  
rozmowa z echem, co głosy w dal niesie

Malin, borówek, jagód zbieranie,  
jak szemrze strumyk podsłuchiwanie.  
Morskie kąpiele, skoki przez fale,  
zachody słońca – jakże wspaniałe.

Spływy kajakiem, w rzece pływanie,  
długie spacerzy, ruin zwiedzanie.  
Gdy minie lato, zaplanujemy,  
gdzie na wakacje znów pojedziemy.

7. Rodzic pyta dziecko:

- Na co nadeszła pora?
- Jakie atrakcje czekają na dzieci w czasie wakacji?
- Co dzieci będą robić, gdy minie lato?

8. Rodzicu sprawdź wiedzę dziecka na temat bezpieczeństwa na wakacjach. Zapytaj, czy wie, jak bezpiecznie spędzić wakacje.

9. Quiz- TAK czy NIE.

Rodzic zadaje pytania. Jeśli zachowanie jest bezpieczne, dziecko klaszcze w dłonie, jeśli nie – tupie nogami o podłogę.

Przykłady zasad:

- Po górach spacerujemy w czasie burzy.
- Nie zbliżamy się do nieznananych/dzikich zwierząt.
- W lesie można krzyżeć.
- Podczas letnich wypraw należy osłaniać głowę przed słońcem.
- Na plaży opalamy się od rana do wieczora.
- W górach wędrujemy po wyznaczonych szlakach.

10. Kochanie dzieci pamiętajcie o tym, że:

- W lesie – zachowujemy się cicho, nie straszymy zwierząt, nie niszcymy roślin, nie zbliżamy się do dzikich zwierząt, nie zbieramy nieznananych grzybów, nie zrywamy nieznananych roślin.
- Nad wodą (nad morzem, nad jeziorem) – kąpiemy się w miejscach wyznaczonych, w obecności dorosłych.
- W górach – chodzimy po wyznaczonych szlakach, zwracamy uwagę na pogodę, która w górach jest bardzo zmienna.
- W mieście – bawimy się z dala od ulicy, nie bierzemy do rąk nieznananych przedmiotów.
- Zasady obowiązujące zawsze i wszędzie:
  - w czasie upałów nosimy okrycia chroniące głowę: czapkę/kapelusz,
  - gdy wychodzimy na słońce, smarujemy skórę specjalnym kremem,
  - ubieramy się stosownie do miejsca i pogody.

11. Teraz zapraszam do obejrzenia bajeczek edukacyjnych:

„Bezpieczeństwo nad wodą”:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ui-ndYWcThA>

„Bezpieczeństwo w górach”:

<https://www.youtube.com/watch?v=wS4SRvkvLio>

12. Czy wiesz do kogo zwrócić się o pomoc? Czy pamiętasz numery alarmowe? – rodzic sprawdza wiedzę dziecka. Jeśli dziecko nie pamięta niech spojrzy na poniższy obrazek:



DRODZY RODZIECE DBAJCIE O BEZPIECZEŃSTWO WASZYCH DZIECI PODCZAS WAKACJI, A WY  
KOCHANE DZIECI SŁUCHAJCIE RODZICÓW I ZACHOWUJCIE SIĘ GRZECZNIE!

**Pozdrawiam i ściskam Was mocno😊**

**Pani Ala.**