**GRUPA II "Biedronki"**

**Propozycja do realizacji w domu z dzieckiem –**

**od 27 kwietnia do 8 maja 2020r.**



Tematyka kompleksowa – miesiąc **Kwiecień/ maj:**

**,,Moja Ojczyzna”**

<https://www.youtube.com/watch?v=xQk8p7XY23A>

Hymn Polski:

<https://www.youtube.com/watch?v=AJsWz9SlpfA>

***Zachęcam do:***

* Zapoznania dzieci z symbolami narodowymi: flagą i godłem,
* Oglądania książek i albumów o miastach oraz o symbolach Polski,
* Poznania opowieści o warszawskiej Syrence, 

**Syrenka warszawska**   
Pół kobieta, a pół ryba.  
Łuski jej się cudnie złocą.  
Gdy ją porwał kupiec chciwy,  
ludzie przyszli jej z pomocą.

Więc z wdzięczności za ratunek,  
miecz i tarczę trzyma w dłoni,  
a gdy przyjdzie ciężka próba,  
to stolicę nam obroni.

1. Legendy jakich miast przedstawione są w wierszykach? Poproś mamę lub tatę, by pokazali ci na mapie, gdzie te miasta leżą,

* Słuchania wiersza E. Stadtmuller „Kim jesteś”

**E. Stadtmuller**  
  
**Kim jesteś??**  
  
**Czy wiesz, kim jesteś?**  
**– To oczywiste!**  
**– Co jest Ci bliskie?**  
**– Znaki ojczyste:**  
**Ojczyste barwy**  
**-biało-czerwone,**  
**Ojczyste godło**  
**-orzeł w koronie.**  
  
**Ojczyste w hymnie**  
**Mazurka dźwięki,**  
**No i stolica**  
**– miasto syrenki.**  
**I jeszcze Wisła?**  
**Co sobie płynie,**  
**Raz po wyżynie,**  
**Raz po równinie,**  
**I mija miasta**  
**Prześliczne takie?**  
**Już wiesz , kim jesteś?**  
**Jestem Polakiem.**

* Recytacji poznanego wcześniej wiersza:

**Barwy ojczyste**

**Czesław Janczarski**

Powiewa flaga,

Gdy wiatr się zerwie

A na tej fladze

Biel jest i czerwień.

Czerwień – to miłość,

Biel – serce czyste,

Piękne są nasze

Barwy ojczyste.

***Gimnastyka buzi i języka:***

* Wdech nosem ( usta zamknięte) i wydech ustami,
* „ Zdmuchiwanie mlecza” – długo, aż spadną wszystkie nasionka.
* Naśladowanie syreny – „ eu-eu- eu”, „ au-au-au” – na jednym wydechu.
* Kolory flagi- gdy mówimy biały- dziecko unosi język do góry, w stronę nosa, gdy mówimy czerwony- język opuszczamy na dolną wargę,
* Chorągiewki- tak jak chorągiewki poruszają się na wietrze, tak dziecko porusza językiem po górnej wardze, od jednego kącika ust do drugiego,
* Lech, Czech, Rus jadą na koniach- dziecko naśladuje osobno stukot kopyta koni każdego z bohaterów legendy. Przykleja szeroko ułożony język do podniebienia i odbija go, jednocześnie ściska wargi w dziobek i rozciąga szeroko,
* Orzeł- dziecko wysuwa język do przodu, unosząc jego czubek do góry i porusza nim na boki, tak jak orzeł swymi skrzydłami,
* Wędrówka po Polsce- przy szeroko otwartej jamie ustnej dziecko wysuwa język do przodu i porusza nim do góry, w dół, w prawą stronę, w lewą stronę,

***Zabawy ruchowe:***

<https://www.youtube.com/watch?v=plug6OIrxRM>

***Propozycje prac techniczno- plastyczne***

* **szablon – KOTYLION (załącznik)**: Wytnij elementy i złóż według wzoru.
* Dziecko składa białą kartkę papieru w połowie, a następnie dół kartki maluje farbami na czerwono.

***Zestaw ćwiczeń wzmacniająco - rozciągających***  
Każda pozycja ze zdjęcia wytrzymania kilka sekund  
- podpór (deska) przodem  
- wykrok  
- siad rozkroczny  
- stanie na rękach, przodem do ściany (dzieci starsze)  
- stanie wyprostowane, ręce w górę, brzuszek wciągnięty  
- skłon, lekko ugięte kolana, plecki proste "skoczek narciarski"  
- przysiad przy ścianie "krzesełko"  
- niski, szeroki przysiad, kolanka na zewnątrz  
- podpór tyłem  
- leżenie tyłem, biodra w górę  
[Trener Personalny Michał Chalabala](https://www.facebook.com/TrenerPersonalnyWroclaw/?__tn__=KH-R&eid=ARDJD_IpSv0o4XVkyn8Njwxh9YpuJRTo9jsBJ-ZUGfgBF4xP_t7K-QEL7iCcDkIyGLgLmTGWABgoQbWz&fref=mentions&__xts__%5B0%5D=68.ARAJmoOFXx5CZrJPIUrZ9-z4BvuFOfPjtgA_0MH5HniVqiJq8z4j1O7aNBVh_l3EjP5R4dDQD3CVkzp8FjoJWbZiHbRuwkbesTYYwjmO2AZryztEZkHS-W1thkWhu19yVrJZqqyUJyFKy9YgoGd5jBXZ8Ltj0qK2SMIQHWJsq6M72umrtgtshqVSuW9Mwjtuok-eOICuz3cE411oG5Du-8yVFvZU-n7CbN25Rt1x1Q3M1CXjkkWtFp1AtmqozZXbRbiJR_h-95Rwu6gBRyxOkdymBCCKdIxADV5ah-N0lVkSCknHe7gOnKkB659W0L73aXeCIFHAzvpbqbou1jgMTOG6NL5FI2HzqIXZjW9m3B0PXLvKDQ)





