

## Załącznik 2

### Informacja dla rodziców dzieci 6 - letnich realizujących podstawę programową - zestaw ćwiczeń, zabaw, zadań do wykonania w domu

#### 1. Zabawa na powitanie

Dzieci stoją w kole (lub w parze z rodzicem). Wypowiadają słowa: Prawa ręka do góry, lewa ręka w bok. Wysunąć nogę do przodu i zrobić mały krok, wykonując odpowiednie ruchy.

#### 2. Ćwiczenia poranne – zestaw nr 27

- 1) Zabawa orientacyjno – porządkowa *Płotek*  
Dzieci poruszają się w rytmie akompaniamentu na tamburynie. Podczas przerwy w muzyce ustawiają się w szeregu - tworzą płotek wzdłuż brzegu dywanu.
- 2) Ćwiczenia dużych grup mięśniowych - *Pobudka*  
Dzieci powoli podnoszą się z siadu skulonego do pozycji stojącej. Następnie naśladują czynności, jakie wykonują podczas porannej toalety, np. mycie zębów, twarzy, ubieranie się.
- 3) Zabawa z elementem czworakowania - *Przestraszone jeże*.  
Dzieci są jeżami. Czworakują w różnych kierunkach. Na hasło: Dzieci! zwijają się w kłębek, po przestraszyły się dzieci.
- 4) Ćwiczenia tułowia - *Szukamy kolegi*.  
Dzieci stają w lekkim rozkroku - rozglądają się wykonując mocne skręty ciała w obydwie strony - szukają kolegi, z którym przyszedł do parku.
- 5) Zabawa bieżna - *Uciekamy przed deszczem*.  
Dzieci swobodnie biegają po sali. Na hasło: Deszcz! przyspieszają i chronią się w wyznaczonym miejscu.
- 6) Zabawa uspokajająca - *Gdy pada deszcz*.  
Dzieci maszerują po kole z ręką wyciągniętą do góry, rytmicznie powtarzając rymowankę: *Kiedy deszcz na dworze pada, to parasol swój rozkładam. Co pewien czas zmieniają ręce i kierunek ruchu.*

#### 3. Ćwiczenie ruchowo - graficzne *Marzec*

Słowa wypowiedziane przez dzieci	Ruchy wykonywane przez dzieci
<i>Tutaj kropla</i>	Dzieci: rysują obiema rękami w powietrzu kontur kropli,
<i>i tam kropla,</i>	tak samo jak wyżej,
<i>parasolka</i>	rysują obiema rękami w powietrzu kształt parasola,
<i>już mi zmokła.</i>	
<i>Tu wiatr wieje</i>	stoją i poruszają podniesionymi rękami (jak konary drzew
<i>i tam wieje</i>	poruszane wiatrem),
<i>sypie śniegiem,</i>	stoją z podniesionymi do góry rękami, zaciskają dłonie, a potem prostując palce,
<i>deszczem leje.</i>	poruszając palcami, naśladują padający deszcz.

#### 4. Wykonanie pracy plastycznej „Deszczowa chmurka”

Słuchanie wiersza Ludwika Wiszniewskiego „Marzec”

*Przyszedł dzisiaj marzec,  
w białych chmurkach tłumie,  
chce pogodą rządzić,  
lecz rządzić nie umie!  
Pomaga mu zima  
i wiosenka młoda.  
Rano deszcz ze śniegiem,  
w południe pogoda.  
Nocą szczybie mrozik,  
że trudno wytrzymać.  
Sama teraz nie wiem,  
wiosna to czy zima?*

Rozmowa na temat wiersza.

- Czym charakteryzuje się marcowa pogoda?
- Jakie kształty przypominają chmury?
- Jakiego koloru bywają?
- Co to są chmury?

Wykonanie pracy plastycznej „Deszczowa chmurka”. Pracę należy wykonać według własnego pomysłu. Gotową pracę plastyczną należy sfotografować i przesłać na adres e-mail: [teresa.rozalia.dul@outlook.com](mailto:teresa.rozalia.dul@outlook.com)

#### 5. Kreatywne rysowanie.

Każde dziecko powinno otrzymać rysunek chmurki oraz kredki.

Dzieci dostają rysunki chmurki. Przekształcają je tak, aby otrzymać obrazek znanego przedmiotu, zwierzęcia, znanej rośliny. Gotową pracę plastyczną należy sfotografować i przesłać na adres e-mail: [teresa.rozalia.dul@outlook.com](mailto:teresa.rozalia.dul@outlook.com)

#### 6. Poruszanie się pod dyktando rodzica.

Rodzic mówi, a dzieci wykonują odpowiednie ruchy:

Idź do przodu cztery kroki i zrób w miejscu dwa podskoki.  
Teraz w lewo kroków pięć, przysiad, podskok, ściśnij pięść.  
Idź do tyłu cztery kroki i zrób w miejscu trzy podskoki.  
Teraz w prawo kroki dwa i od nowa – tralala.

#### 7. Ćwiczenia logorytmiczne

Dzieci powtarzają tekst i wykonują odpowiednie ruchy.

Idzie żyrafa: tup, tup, tup,  
w prawo tup, w lewo tup,  
tup, tup, tup.

Biegnie żyrafa: trach, trach, trach,  
w prawo trach, w lewo trach,  
trach, trach, trach.

Następnie dzieci dzielą słowo żyrafa na sylaby i na głoski.  
Rysowanie żyrafy (kredki). Gotową pracę plastyczną należy sfotografować i przesłać na adres e-mail: [teresa.rozalia.dul@outlook.com](mailto:teresa.rozalia.dul@outlook.com)

## 8. Zabawy i rymowanki do powtórzenia

### 1) Zabawa – „Części ciała”

Dzieci powtarzają rymowankę i pokazują wymienione części ciała.

*Ręka lewa,  
ręka prawa,  
tutaj głowę mamy.*

*Lewe ucho,  
prawe ucho,  
a tu mamy włosy.*

*Prawa noga,  
lewa noga,  
kolan dotykamy.*

*Prawą rękę  
ci podaję  
i do tańca proszę.*

*Oko lewe,  
oko prawe,  
między nimi nosek.*

*Lewą rękę  
ci podaję,  
pokręcmy się troszkę*

### 2) Zabawa z wykorzystaniem rymowanki „Ufoludek”

Dzieci dobierają się parami (z rodzicem), stają naprzeciwko siebie, powtarzają rymowankę, uderzając raz w swoje dłonie, raz w dłonie partnera.

*Ufoludek, ufoludek  
to malutki, śmieszny ludek.  
Ma dwie ręce, nogi dwie,  
oczy wielkości spotka,  
no i buzia jak u kotka.*

### 3) Zabawa z kołysanką z opowiadania Agaty Widzowskiej „Mikrusek”

Słowa wypowiedane przez dzieci	Ruchy wykonywane przez dzieci
<i>Eee, gwiazdki dwie, szczerozłote obydwie, sennie będą mrugały, małą Adę lulały.</i>	Dzieci: pokazują dwa palce, wyciągają ręce do góry, poruszają palcami wyciągniętych dłoni, naśladują kołysanie dziecka.
<i>Eee, gwiazdki dwie, szczerozłote obydwie, sennie będą mrugały, małą Adę lulały.</i>	Tak samo jak wyżej.

- 4) Rytmiczne wymawianie rymowanki o muzyce.

Dzieci powtarzają rytmicznie tekst klaszcząc.

*Muzyka, muzyka wszędzie jest.  
Słyszemy ją lesie i na łące też.  
Słyszemy ją w domu, gdy cicho jest.  
Słyszemy ją także, gdy pada deszcz.  
Muzyka, muzyka wszędzie jest.*

- 5) Wierszyk Barbary Szelągowej „Ruch to zdrowie”

Dzieci uczą się wierszyka fragmentami, metodą ze słuchu, a następnie ćwiczą recytację.

*Każde dziecko, pani, pan  
zna to przysłowie:  
Żeby silnym, sprawnym być,  
trzeba ćwiczyć- ruch to zdrowie!*

- 6) Zabawa z wykorzystaniem wierszyka Małgorzaty Baranowskiej „O częściach ciała”.

Dzieci wskazują wymienione części ciała oraz wykonują odpowiednie ruchy.

*Zaczynamy już zabawę!  
Ucho lewe, ucho prawe,  
lewe oko, prawe oko  
i podskoczmy tak wysoko!  
Hop, hop, hop*

- 7) Zabawa z zastosowaniem rymowanki Bożeny Formy „Wspólna zabawa”

Słowa wypowiedane przez dzieci	Ruchy wykonywane przez dzieci
<i>Podajemy ręce</i>	Dzieci: podają sobie ręce (bądź rodzicom),
<i>i szybko siadamy,</i>	przechodzą do przysiadu,
<i>a teraz w kolana lekko uderzamy.</i>	miarowo uderzają dłońmi o kolana,
<i>Zamykamy oczy,</i>	zamykają oczy,
<i>równo zaklaszczemy</i>	miarowo klaszczą,
<i>i przez chwilę w ciszy</i>	przechodzą do leżenia.
<i>wszyscy odpoczniemy.</i>	

## 9. Ćwiczenia do wykonania z podręcznika „Nowe przygody Olka i Ady, Litry i liczby cz. 2”

Na stronie internetowej

<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/oia-litery-liczby-cz-2/mobile/index.html#p=42>

wydawnictwo MAC udostępnia podręcznik „Nowe przygody Olka i Ady, Litry i liczby cz. 2” w wersji elektronicznej. Uprzejmie prosi się rodziców o wykonanie z dziećmi ćwiczeń od s. 40-43 (Odkrywanie litery „c”: małej i wielkiej, drukowanej i pisanej). Na wyżej wymienionej stronie istnieje możliwość wydrukowania wspomnianych stron.

Opracowała Teresa Dul  
na podstawie materiałów  
z wydawnictwa MAC