

Kosmiczne podróże – materiały na 06.05.2020r

Potrafimy
wżyć



1. Gimnastyka poranna ☺



„Mój pojazd” – Poruszaj się po pokoju naśladując różne pojazdy. Gdy Rodzic powie „stop” – zatrzymaj się.

„Dotykamy gwiazd” – Wykonuj podskoki obunóż po całym pokoju.

„Przejdźcie przez czarne dziury” – rozłóż kartki lub gazety na dywanie. Czworakuj po pokoju omijając przeszkody.

2. Przyjrzyj się różnym wagom. Opisz ich wygląd.





Waga farmaceutyczna –
wykorzystywana w aptece do
przyrządzania leków



Waga jubilerska- służy do ważenia biżuterii



Waga lekarska – służy do ważenia pacjentów w gabinecie lekarskim



Waga towarowa w sklepie – służy do ważenia produktów w sklepie



Waga szalkowa – służy do ważenia za pomocą odważników.



Waga łazienkowa – służy do ważenia masy ciała człowieka

Jeśli masz w domu wagę, przyjrzyj się jej dokładnie. Weź do ręki opakowanie mąki, które waży 1 kilogram i np. opakowanie soli, które również waży jeden kilogram (możesz wykorzystać inne produkty) i zważ je na posiadanej w domu wadze. Spójrz, waga wskazuje dokładnie taki sam ciężar, mimo że produkty, które ważysz są różne.

3. Spróbuj wykonać samodzielnie wagę w domu.

Do wykonania wagi będziesz potrzebować wieszak na ubrania i 2 foliowe torebki, które mocujemy z każdej strony wieszaka, dokładnie tak jak na zdjęciach. Wieszak możesz powiesić np. na uchwycie szafy.



Przed ważeniem należy sprawdzić czy szalki (torebki) są puste. Na jednej szalce kładziemy ważony towar, a na drugiej odważniki. Ramiona wagi równo ustawione wskazują, że towar został prawidłowo zważony – na obu szalkach (torebkach) jest taki sam ciężar.

Spróbuj zważyć swoje zabawki.

Odważnikami mogą być np. klocki. Sprawdź ile waży Twój ulubiony miś, albo lalka (np. miś waży 4 klocki, lalka waży 6 klocków)

4. „Kosmiczna wycieczka” – zabawa logopedyczna usprawniająca język.

Usiądź na dywanie. Rodzic będzie czytał wierszyk i pokazywał poszczególne ćwiczenia – a Ty naśladuj Rodzica .

Kosmiczna wycieczka (Magdalena Wójcik)

*Po całej buzi rakieta lata,
brud cały z ząbków dzielnie wymiata.*

*Teraz do nieba szybko startuje
i złote gwiazdki na nim maluje.*

*Wokół planety robi kółeczka,
bardzo pasuje jej ta wycieczka.*

*Na koniec liczy wszystkie gwiazdeczki,
czy nie zgubiły się w czasie wycieczki.*

zataczanie dużych kółek po zębach górnych, policzkach i zębach dolnych

*pionizowanie języka i przesuwanie do przodu i do tyłu po podniebieniu
dociskanie czubkiem języka podniebienia górnego*

zataczanie językiem kółek po wewnętrznej stronie jednego policzka

zataczanie kółek po drugim policzku

dotykanie językiem po kolei zębów górnych

dotykanie językiem po kolei zębów dolnych

5. Zabawy i ćwiczenia ruchowe

„Samolot, rakietka, odrzutowiec, supermen” – zabawa ruchowa.

Poruszaj się po pokoju w sposób, który określi Rodzic:

- samolot – biegaj z ramionami w bok,
- rakietka – podskakuj w miejscu z ramionami w górę,
- odrzutowiec – biegaj z ramionami ułożonymi dołem w tył,
- supermen – podskakuj w miejscu podnosząc na zmianę raz prawą, raz lewą rękę w górę.

Rodzic podaje hasła, czas trwania ok. 2 minuty.

Ćwiczenia z maskotkami – weź do ręki dwie niewielkie maskotki, każde ćwiczenie powtórz 5 razy

- połóż jedną maskotkę na głowie, drugą przekładaj z ręki do ręki z przodu i z tyłu na wysokości bioder, zmiana kierunku przekładania maskotki,
- połóż jedną maskotkę na głowie, drugą przekładaj z ręki do ręki w górę nad głową i z tyłu za plecami na wysokości bioder, zmiana kierunku przekładania maskotki,
- maskotki trzymaj w obu dłoniach, wykonaj wznos ramion bokiem w górę, klaśnij maskotkami, a następnie opuść ramiona bokiem w dół i maskotkami dotknij ud,
- jedną maskotkę wkładamy między kolana, drugi kładziemy na głowie, uginaj nogi i próbuj wykonać przysiad,
- w siadzie klęcznym dłonie oprzyj na maskotkach leżących na podłodze, opierając się na maskotkach przesuwaj je do przodu jednocześnie wykonując skłon tułowia w przód, następnie przysuń maskotki do siebie,
- w klęku podpartym maskotki leżą między rękami na podłodze, uginamy ręce i czołem dotykamy do maskotek,

Ćwiczenie oddechowe:

Stań w rozkroku i wykonuj wznos ramion przodem w górę z wdechem, skłon tułowia w przód z wydechem. Powtórz 3 razy.