

Dbamy o naszą planetę – 22.04.2020

Segregujemy odpady



1. Gimnastyka poranna ☺



„**Biegaj – stój**” –poruszaj się swobodnie po pokoju w rytmie wyklaskiwanym przez rodzica . Gdy rodzic powie: „stój” zatrzymaj się i stań na prawej, a następnie na lewej nodze.

„**Skoki przez rzekę**” – na dywanie połóż skakankę lub długi sznurek i przeskakuj przez nią obunóż.

„**Z biegiem rzeki**” – Przejdź po leżącej na podłodze skakance, sznurku lub linii „stopa za stopą”.

„**Zapach powietrza**” – Usiądź na podłodze w siadzie skrzyżnym. Wykonaj głęboki wdech powietrza nosem i wydech ustami.

Zamiast powyższych ćwiczeń możesz zatańczyć taniec zygzak

<https://www.youtube.com/watch?v=xm93WFJ7bNs>

Zapoznaj się z ilustracją dotyczącą segregacji odpadów.
Poproś Rodzica, żeby przeczytał Ci jak trzeba je segregować



GMINA WYSZKÓW

JAK SEGREGOWAĆ ODPADY?

PAPIER

PAPIER PIŚMIENNY,
GAZETY, ULOTKI,
KATALOGI, KARTONY
KSIĄŻKI W MIĘKKICH OKŁADKACH,
OPAKOWANIA TEKSTUROWE



TWORZYWA SZTUCZNE

ZGNIĘCIONE BUTELKI BEZ NAKRĘTEK,
OPAKOWANIA PO ŻYWNOŚCI,
PLASTIKOWE NAKRĘTKI,
ALUMINIOWE PUSZKI,
TOREBKI I FOLIE, REKLAMÓWKI,
KOSZYCZKI PO OWOCACH,
DROBNY ŻŁOM



OCZYŚĆ Z RESZTEK ZAWARTOŚCI, ODKRĘĆ NAKRĘTKI

SZKŁO

BUTELKI I SŁOTKI
BEZ NAKRĘTEK



ODPADY ZMIESZANE

MATERIAŁY HIGIENICZNE,
RESZTKI MIĘSA I RYB,
POJEMNIKI PO AEROSZACH.
POPIÓŁ Z PALENISK



2. Segregujemy odpady - segregowanie według koloru.

Wytnij z załącznika ilustracje czterech koszy na śmieci oraz obrazki z różnymi rodzajami śmieci i kartoniki z liczbami (jeśli nie masz drukarki, możesz narysować na kartce i wyciąć cztery kosze w kolorach żółtym, zielonym, niebieskim i czarnym oraz wyciąć kółeczka w tych samych kolorach: 5 żółtych, 2 zielone, 6 niebieskich, 8 czarnych). Następnie ułóż na stole ilustracje koszy i pod każdym umieść odpowiednie śmieci (lub kółeczka z odpowiednim kolorem)

W którym koszu jest najwięcej śmieci?” - liczenie i porównywanie liczebności zbiorów.

Policz ile obrazków śmieci jest pod każdym koszem i umieść odpowiednią liczbę. Powiedz, w którym koszu jest najwięcej śmieci, a w którym najmniej.

3. „Gdzie leży nakrętka” – zabawa ćwicząca orientację przestrzenną.

Do wykonania zadania będzie Ci potrzebna nakrętka od plastikowej butelki po napoju.

Weź jedną nakrętkę od butelki i poruszaj się z nią po pokoju w rytmie ulubionej piosenki. Na przerwę w muzyce Rodzic powie Ci gdzie masz położyć nakrętkę, np. połów nakrętkę z prawej strony, z lewej strony, przed sobą, za sobą.



4. Zabawy i ćwiczenia ruchowe z wykorzystaniem plastikowej butelki

„Marsz” - zabawa orientacyjno-porządkowa

Maszeruj po pokoju z butelką plastikową w dłoni. Gdy Rodzic powie „stop” – zatrzymaj się i przekładaj butelkę pod kolanem raz jednej, raz drugiej nogi w kształt ósemki.

„Zające kicające” - ćwiczenie dużych grup mięśniowych

Ukucnij, złap oburącz butelkę za końce i ułóż ją na karku na wysokości łopatek. Podskakuj w tej pozycji po całym pokoju. Staraj się mieć wyprostowane plecy.

„Na boki” - ćwiczenie kształtujące postawę ciała

Stań w lekkim rozkroku, unieś ręce do góry, trzymając brzozy butelki. Następnie wykonuj skłony boczne w lewą i prawą stronę

„Skręty” - ćwiczenie tułowia

Usiądź w siadzie skrzyżnym i trzymaj przed sobą butelkę. Gdy Rodzic powie: „tył” przełóż ją do tyłu, „lewa strona” - przełóż ją na lewą stronę swojego ciała, itp.

„Turlanie” - ćwiczenie z elementem czworakowania

Wykonaj klęk podparty (jak kotek), głową turlaj butelkę, powoli przesuвайąc się na czworaka

„Na podłodze” - ćwiczenie wyprostne

Położ się na plecach, a butelkę trzymaj za końce na brzuchu, wykonuj wdech-unosząc butelkę nad głowę, wydech-opuszczając na brzuch.

Ćwiczenie oddechowe

Położ dłonie na brzuchu i oddychaj miarowo wdychając powietrze nosem i wydychając ustami.

5. Ekologiczne miasteczko – spróbuj zbudować miasteczko z dostępnych w domu klocków, możesz do tego użyć również materiałów recyklingowych, np. rolek po papierze toaletowym, nakrętek, itp.

Do zobaczenia 😊