Wtorek, 31.03.2020.

**I. Czysta rzeka, czysty staw – rozumienie konieczności dbania o czystość zbiorników wodnych, uświadomienie wpływu czystości wody na stan naszego zdrowia i życia roślin i zwierząt.**

1. Przeczytaj dziecku wiersz:

**"Chora rzeka"**

Joanna Papuzińska

Śniła się kotkowi rzeka,

wielka rzeka, pełna mleka…

Tutaj płynie biała rzeka.

Ale to jest chora rzeka.

Jak tu pusto!

Drzewo uschło…

Cicho tak –

ani ptak,

ani ważka, ani komar, ani bąk,

ani gad, ani płaz, ani ślimak,

ani żadna wodna roślina,

ani leszcz, ani płoć, ani pstrąg,

nikt już nie żyje tutaj,

bo rzeka jest zatruta.

Sterczy napis: „Zakaz kąpieli”.

Mętny opar nad wodą się bieli.

Chora rzeka nie narzeka,

tylko czeka, czeka, czeka…

1. Wytłumacz niezrozumiałe wyrazy. Porozmawiaj z dzieckiem o treści wiersz . Pomogą ci pytania:

*Co śniło się kotkowi? Dlaczego było pusto nad rzeką? Jak wyjaśnisz napis „zakaz kąpieli”? W jaki sposób możemy dbać o rzeki i inne zbiorniki wodne? Co by było, gdyby woda w rzekach była zatruta?*.

1. Zastanówcie się wspólnie do czego potrzebna jest woda (picie wody, podlewanie roślin, jako deszcz, jako miejsce życia zwierząt, mycie itd.) i jak należy ją oszczędzać. Opowiedz o dzieciach w krajach Trzeciego Świata, dla których woda jest rarytasem i które często muszą przemierzać duże odległości w poszukiwaniu wody.
2. Teraz pora by wykorzystać wodę do zabaw badawczych wybierz wspólnie z dzieckiem przynajmniej jedną zabawę. Możecie wybrać świadomie albo zdać się na ślepy los i zabawić w losowanie.

1) „Jak powstaje deszcz?” –wlej wrzątek do szklanki i przykryj go talerzykiem, na wierzchu ułóż kostki lodu. Woda się skrapla i osadza na talerzyku i ściankach szklanki. Para wodna na ziemi unosi się ku górze, gdyż jest lekka (obserwacja gotującej się wody w czajniku), powstają z niej chmury, gdy zetknie się z zimnym powietrzem (kostki lodu), skrapla się i powstaje deszcz. Zwróć uwagę na trzy stany skupienia wody: ciecz, parę wodną i lód.

2) „Jak powstaje lód?” (wymaga czasu) – napełnij wodą woreczek na kostki lodu, włóż do zamrażarki, wyciągnij po upływie odpowiedniej ilości czasu. Obserwujcie i wyciągnięcie wniosku: woda zamarza w niskiej temperaturze i topi się w wysokiej, zamarznięta woda jest twarda, można ją wziąć do ręki.

3) „Tajemnicze sznureczki” – do jednej szklanki/słoika wsypujemy dużą ilość soli, do drugiej cukru i mieszamy roztwory. Na każdej szklance kładziemy ołówek z nawiniętym kawałkiem wełny, który zanurzamy w roztworach. Ustawiamy szklanki na parapecie i obserwujemy. Po jakimś czasie na sznurku zanurzonym w szklance z solą zaczną tworzyć się kryształki. Wniosek: kryształki tworzą się na skutek odparowywania wody i osadzania się soli na sznurku. Dzieci obserwują kryształki soli przez lupy i opisują ich wygląd.

4) Co pływa, a co tonie? Do miski z wodą dzieci kolejno wrzucają przedmioty: kamień, szyszkę, monetę, piasek, klocek itp. a następnie np. kawałek papieru, piłeczkę pingpongową, styropian, piórko, łupinkę od orzecha. Obserwacja i wyciągnięcie wniosków: rzeczy ciężkie toną, lekkie utrzymują się na powierzchni.

5) Przelewanie wody do różnych pojemników. Wniosek: woda nie zawsze mieści się w mniejszym pojemniku lub jest jej za mało po wlaniu do większego, woda przyjmuje kształt naczynia.

6) Co rozpuszcza się w wodzie? Wrzucanie do wody różnych produktów spożywczych: soli, cukru, ziarenek pieprzu, piasku, mąki, piasku itp. Wnioski: nie wszystko rozpuszcza się w wodzie.

7) Sprawdzanie smaku i zapachu wody. Wniosek: woda jest bez smaku i zapachu. Czy można to zmienić? Tak, dodając np. olejku zapachowego do ciast, soku cytrynowego itp.

8) Farbowanie wody kolorową bibułą. Wniosek: woda jest bezbarwna, ale można zmienić jej kolor.

Podkreśl raz jeszcze konieczność oszczędzania wody, gdyż kiedyś mogą skończyć się jej zasoby.

1. Wybierz się z dzieckiem na wycieczkę do oczyszczalni ścieków w Skoczowie (żarcik)

Wykonajcie zadania z K.P 4 s.30 – 31.

Materiał dodatkowy:

Filmik edukacyjny

<https://www.youtube.com/watch?v=XwPK0mCWq2Y>

Eksperymenty z wodą

<https://www.youtube.com/watch?v=2UPT75dIYts>

**II. W zdrowym ciele zdrowy duch dalej ręce, nogi w ruch. Zestaw zabaw ruchowych.**

Kilka słów komentarza:

1. Przygotuj miejsce do ćwiczeń, przesuń zbędne meble, zabawki – bezpieczeństwo jest najważniejsze.
2. W zestawie zabaw jest użyty sprzęt sportowy – serso – jest to małe koło. Serso można zamienić na ulubionego pluszaka – wtedy mówisz dziecku, że nauczy misia kilku ćwiczeń (jest dodatkowa motywacja)
3. Każde ćwiczenie powtórz min. 3 razy
4. Przed przystąpieniem do ćwiczeń dziecko przebiera się samo do stroju gimnastycznego a ubranko układa w wyznaczonym przez ciebie miejscu. Korzysta z toalety.
5. Ćwiczenia wykonywane są boso.
6. Sygnały do ćwiczeń ustalasz sam, mogą to być klaśnięcia albo sygnały dźwiękowe np. gwizdek czy tamburino jeśli posiadasz.
7. Masz ochotę? Ćwicz razem z dzieckiem.
8. Po ćwiczeniach pozwól dziecku napić się wody
9. Udanej zabawy

**Rozgrzewka**

* Zabawa orientacyjno-porządkowa Zbiórka na sygnał – dziecko biega swobodnie po wyznaczonym miejscu, na jedno klaśnięcie ustawiają się przed mamą/tatą, a na dwa klaśnięcia – ustawia się za rodzicem.
* Ćwiczenia dużych grup mięśniowych – dziecko leży przodem (na brzuchu), na sygnał wykonuje ruchy jak podczas pływania żabką. Na kolejny sygnał przekręca się na plecy. Naśladuje jazdę na rowerze

**Część główna**

* Ćwiczenie kształtujące tułowia w płaszczyźnie strzałkowej (przód–tył) – dziecko siada w siadzie skrzyżnym, łapię serso obiema rękami i wykonując skłon w przód, przesuwa je po podłodze. Następnie wyciąga ręce wysoko w górę za głowę, wykonując przeprost pleców.
* Ćwiczenie kształtujące tułowia w płaszczyźnie czołowej (skłony boczne) – dziecko pozostaje w pozycji siadu skrzyżnego. Serso trzyma w jednej ręce i unosi je nad głowę. Przeciwną rękę opierają o podłogę blisko tułowia. Na sygnał wykonuje wyraźny skłon tułowia w bok, starając się przybliżyć serso jak najbliżej do podłogi.
* Zabawa na czworakach – dziecko zostawia swoje serso na podłodze i w pozycji na czworakach porusza się po całym pokoju. Na sygnał zatrzymuje się przy kółku, siadaj w siadzie skrzyżnym, a serso unosi wysoko nad głowę. Na kolejny sygnał – odkłada kółko i kontynuuje czworakowanie.
* Ćwiczenie mięśni brzucha – dziecko w leżeniu tyłem, nogi wyprostowane, złączone, ręce wyciągnięte za głową, w dłoniach serso. Na sygnał ugina nogi w kolanach, lekko unosi w górę, przenosi ręce w przód i stara się założyć serso na stopy.
* Ćwiczenie z elementami równowagi – dziecko w pozycji stojącej. Serso trzyma w obu dłoniach. Staje na jednej nodze, stara się unieść ręce z kółkiem jak najwyżej, nie tracąc przy tym równowagi. To samo próbuje ze zmianą nogi.
* Rzuty - dziecko wrzuca serso do pojemnika z odległości ok 1m (karton, pudło miska itp) raz jedną, raz drugą ręką. Jeżeli rzuty są celne, zwiększa odległość.
* Podskoki – Serso kładzie przed sobą na podłodze. Przeskakuje na d sersem obunóż do przodu i do tyłu a następnie skoki boczne.

**Zakończenie**

* Ćwiczenie stóp – w pozycji siadu skulnego dziecko opiera palce stóp na brzegu serso. Stara się obracać kółkiem w obie strony, przesuwając je palcami stóp.
* Zabawa o nieznacznym ruchu – dziecko maszerują po pokoju wykonując głębokie wdechy i wydech.