

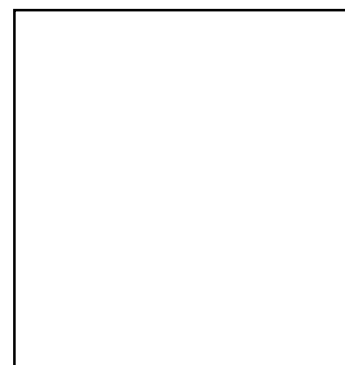
Zajęcia rewalidacyjne

ZWIERZĘTA NA WSI

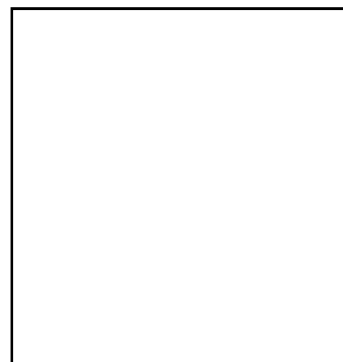
Obejrzyj obrazki. Czy widziałeś te zwierzęta? Poproś rodzica, aby wyciął symbole i etykiety wyrazowe, a Ty dopasuj i przyklej.



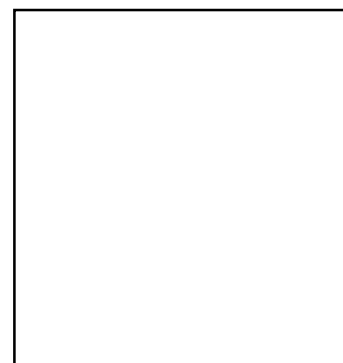
PIES



KOT

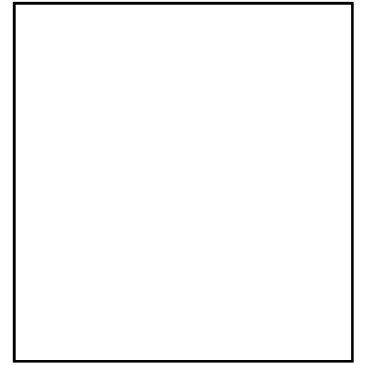


KROWA

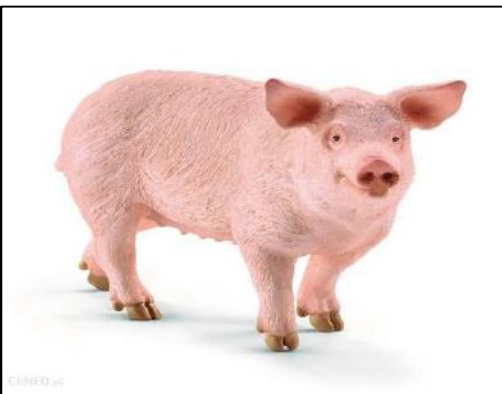
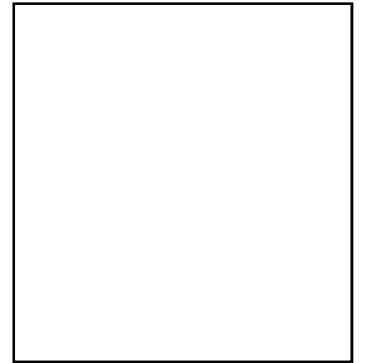




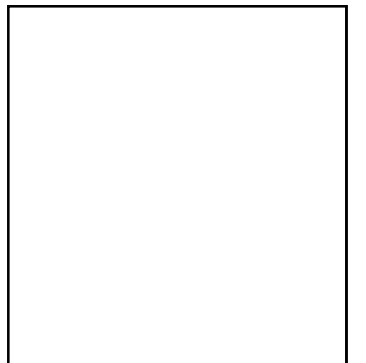
KOŃ



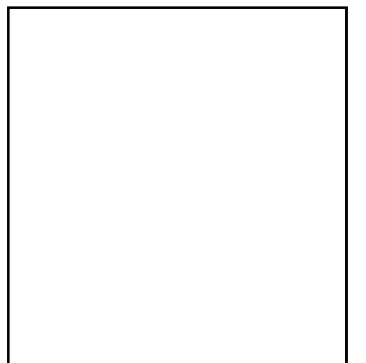
OWCA

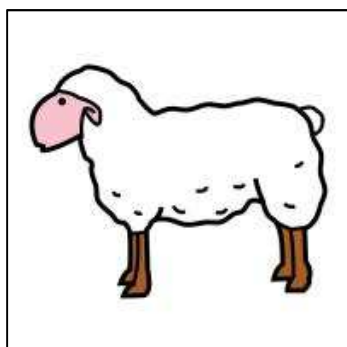
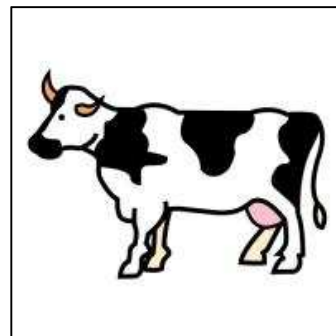
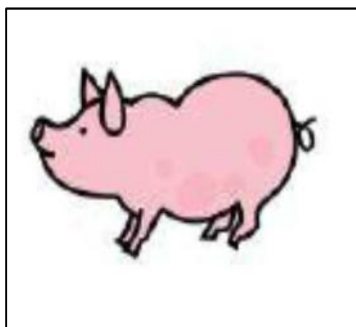
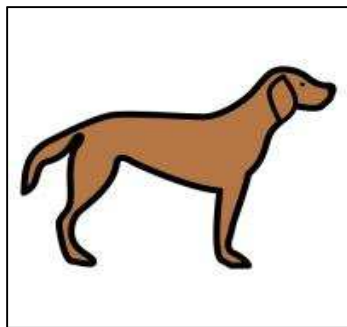
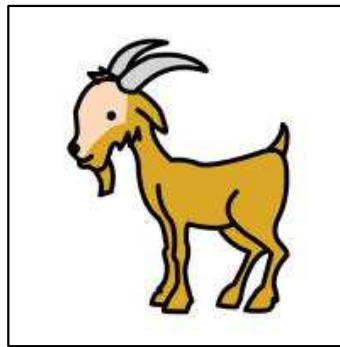
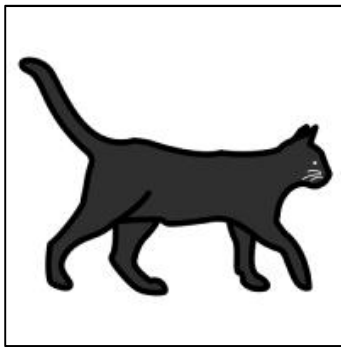
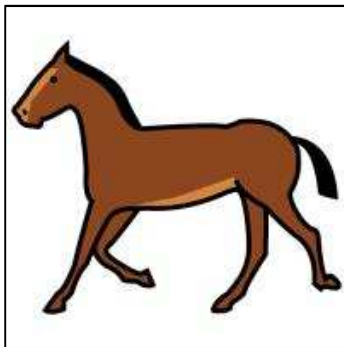


ŚWINIA



KOZA





PIES

KOT

KROWA

KOŃ

OWCA

ŚWINIA

KOZA

Dopasuj symbole do ilustracji.



parasol



kalosze



plaszcz przeciwdeszczowy



czapka



Pokoloruj według legendy.

parasol



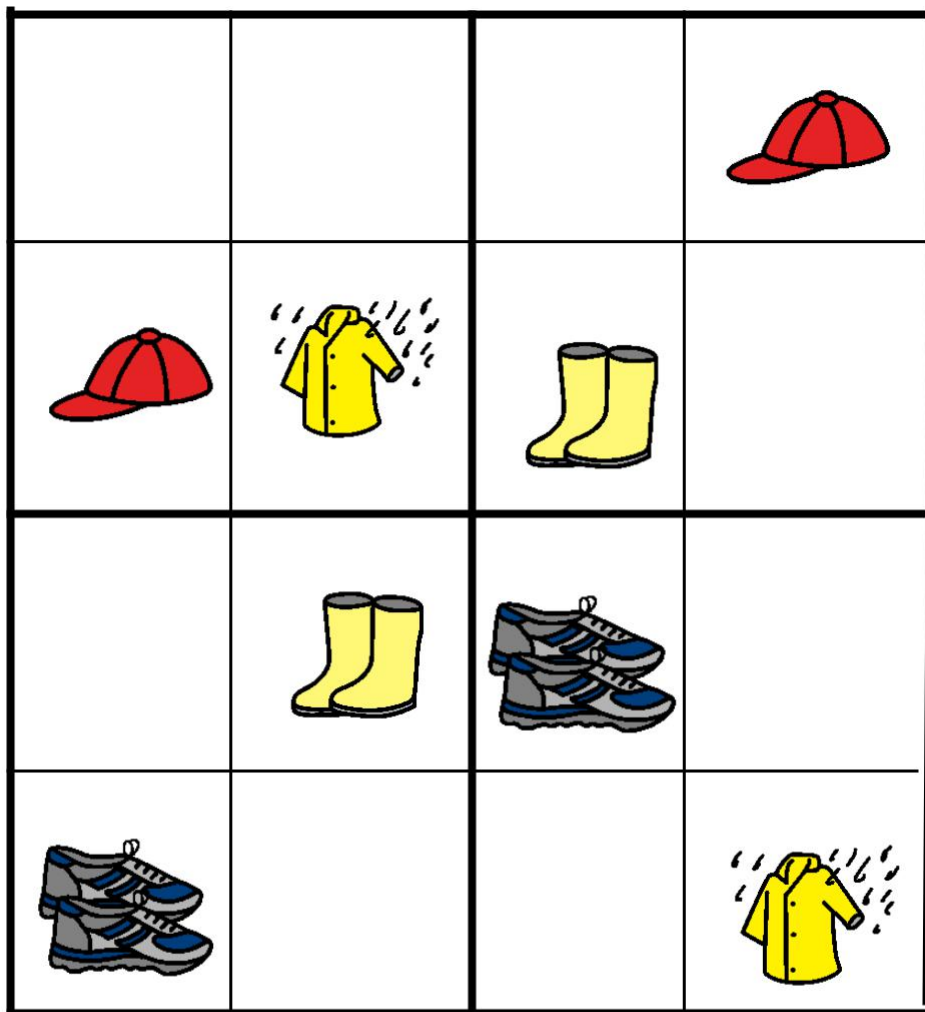
Policz elementy. Wpisz wynik w puste kratki.



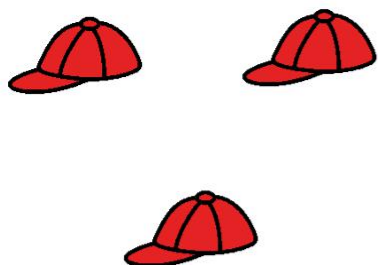
							
--	----------------------	---	----------------------	---	----------------------	---	----------------------

Sudoku

Wytnij elementy na dole arkusza i uzupełnij nimi sudoku tak, aby w każdej linii pionowej i poziomej każdy element występował tylko raz.



Policz elementy i zaznacz odpowiednią liczbę.



3

4

5

6



3

4

5

6



3

4

5

6

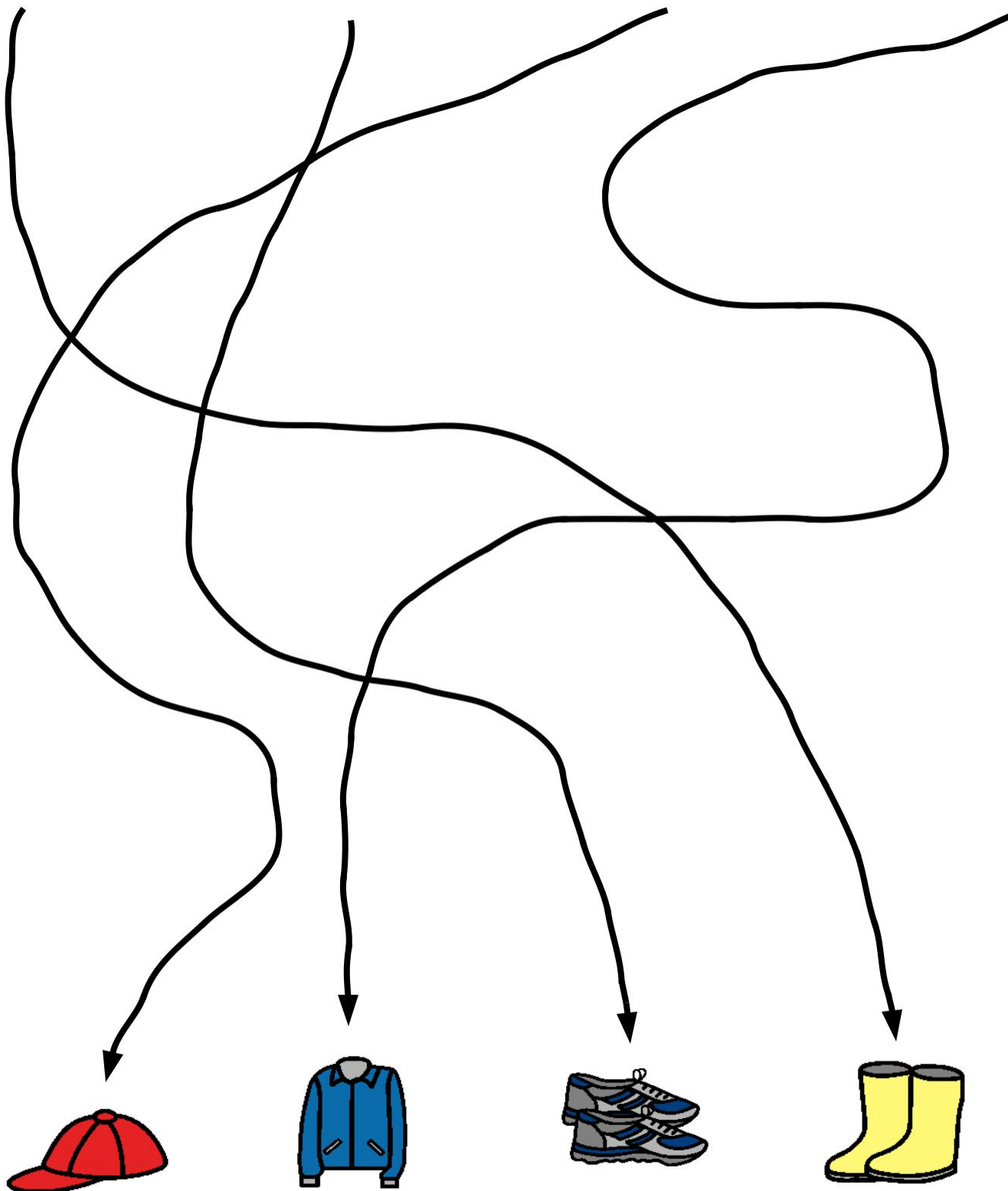
Zobacz co oznaczają napisy, rozwiąż plątaninkę.

KALOSZE

ADIDASY

CZAPKA

KURTKA



Wytnij obrazki na dole arkusza. Następnie przyjrzyj się sekwencjom obrazków i uzupełnij je wyciętymi elementami tak, aby pasowały do wzorów.

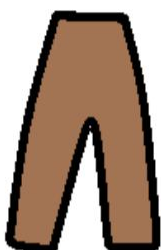
				
				
				
				



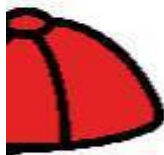
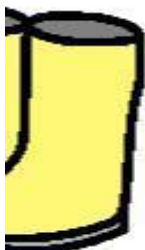
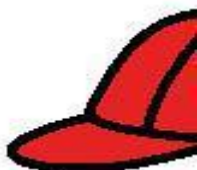
Otocz pętlą przedmioty, które pozwolą Oli uchronić się przed wiosennym deszczem.



Dopasuj kształty do ich cieni.



Połącz obrazki w pary



Draw a line to match the flowers with their shadows.

①



②



③



④



⑤



Ⓐ



Ⓑ



Ⓒ



Ⓓ



Ⓔ



Zajęcia Z logopedą

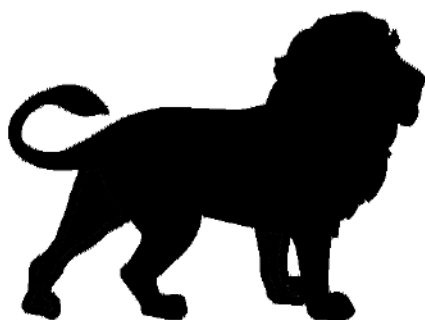
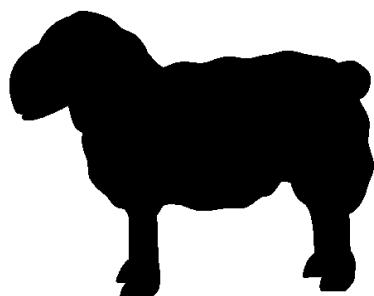
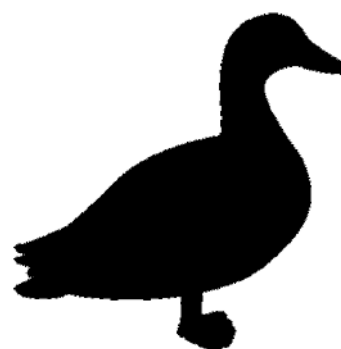
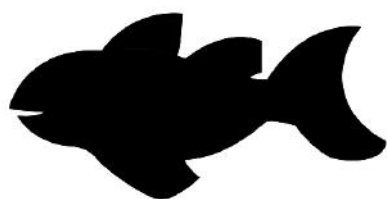
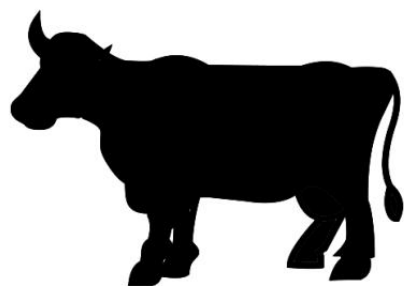
Dokładanie samogłoski do samogłoski.

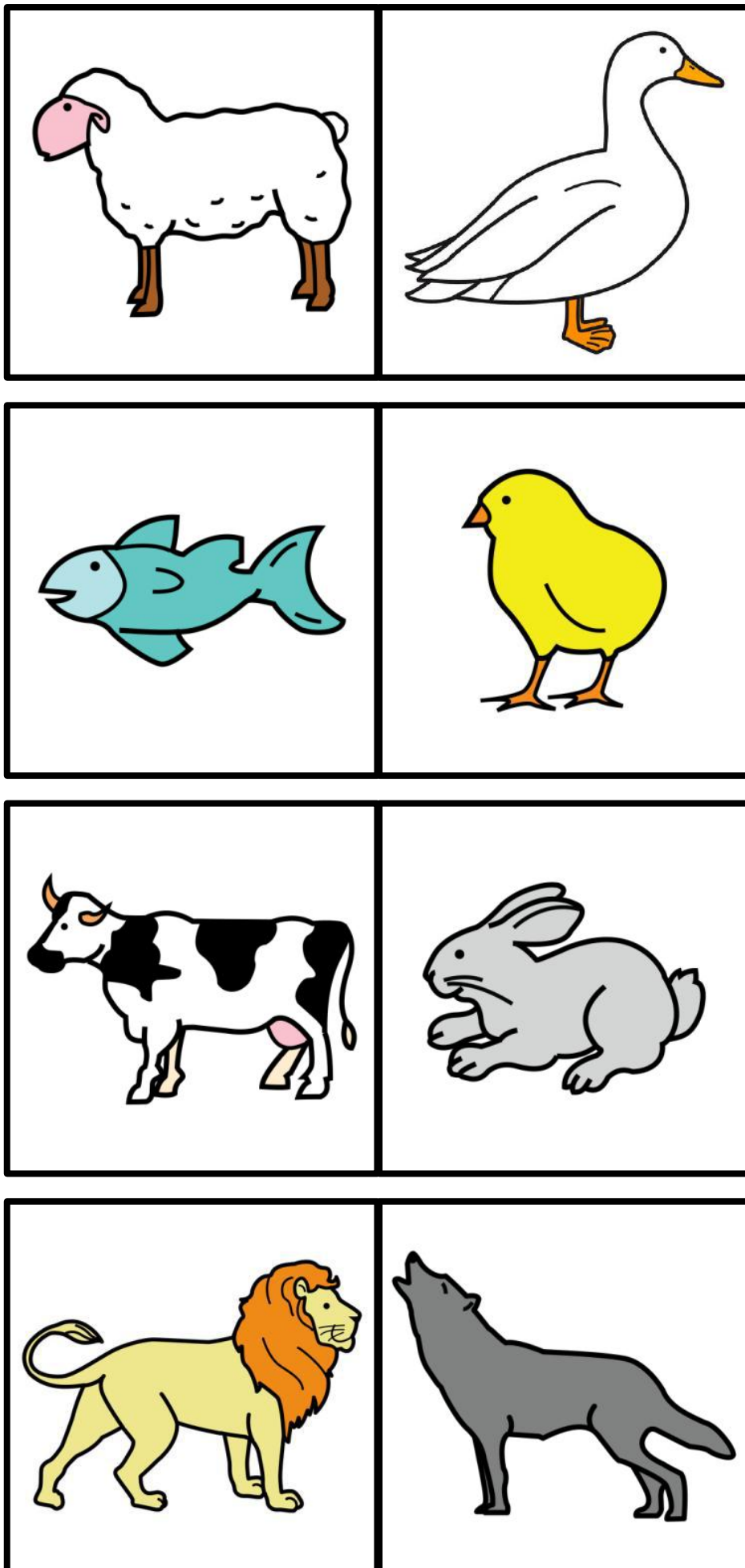
A			
U			
I			

E			
O			
Y			

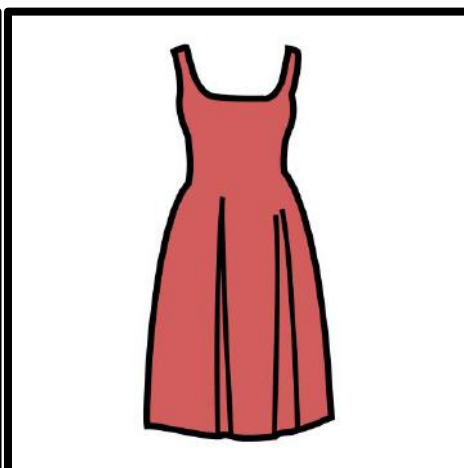
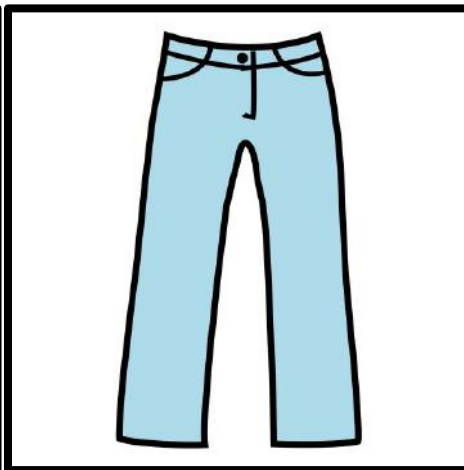
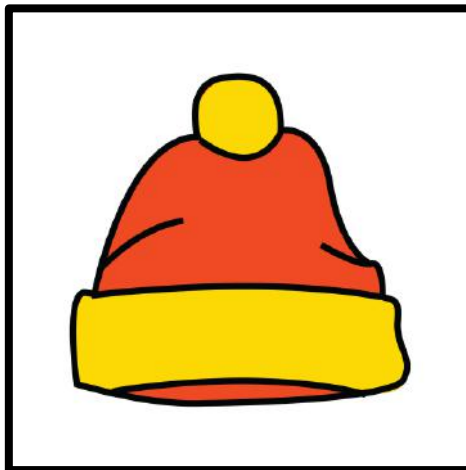
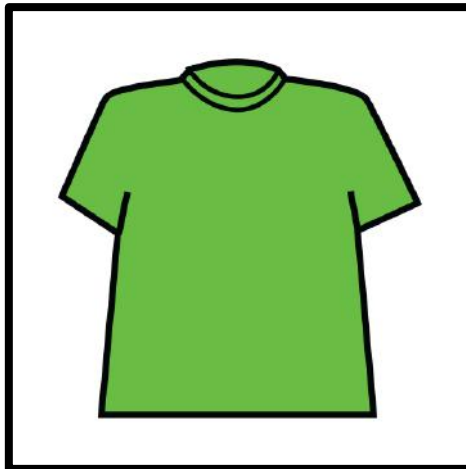
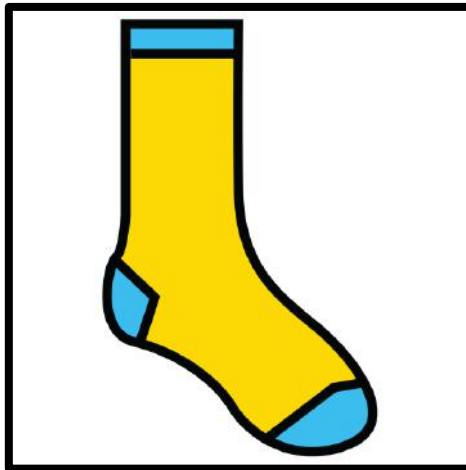
A	A	A	U
----------	----------	----------	----------

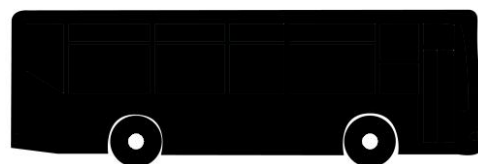
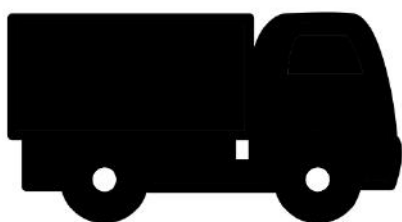
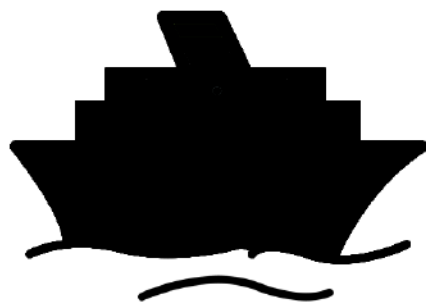
U	U	i	i
E	E	E	Y
Y	Y	O	O
O			

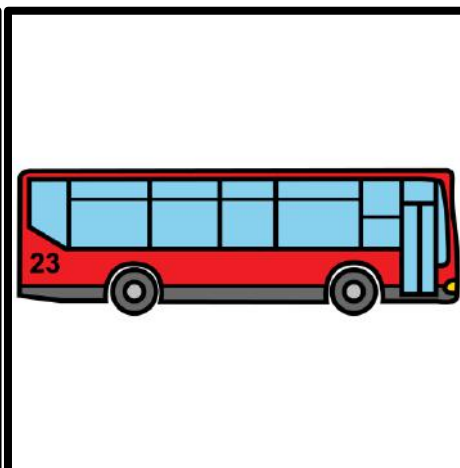
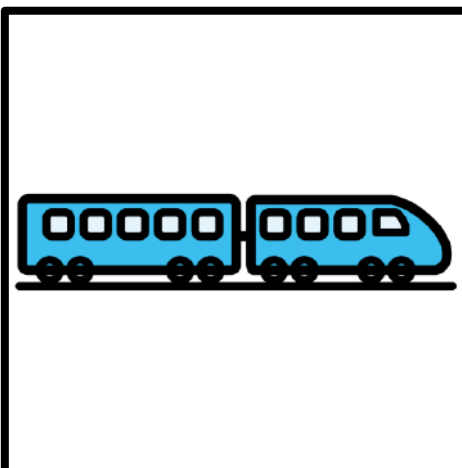
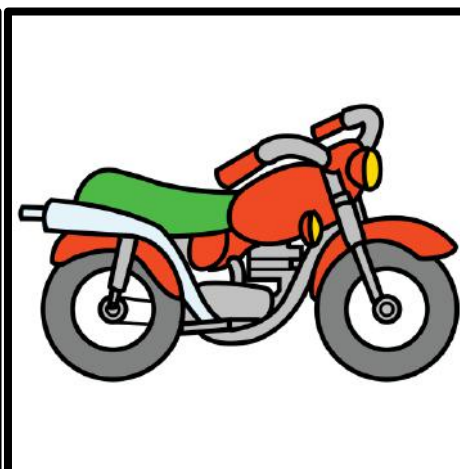
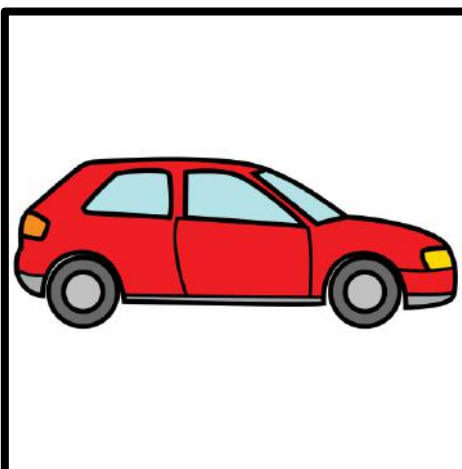
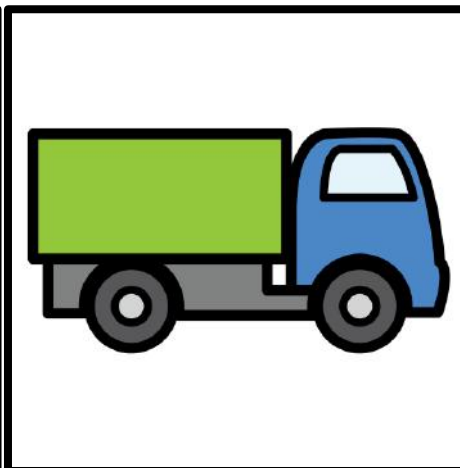
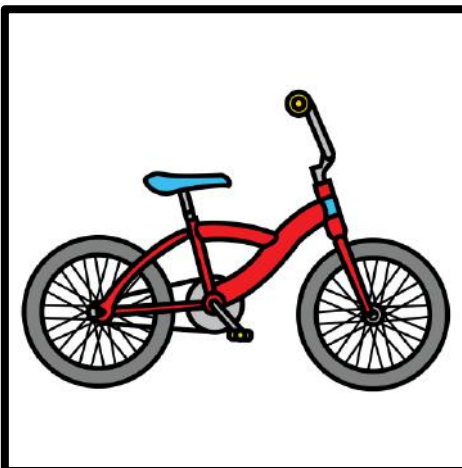
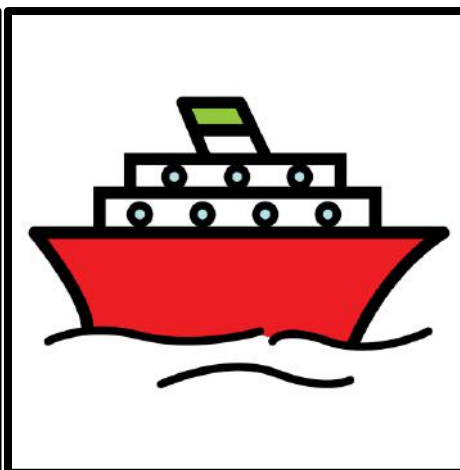
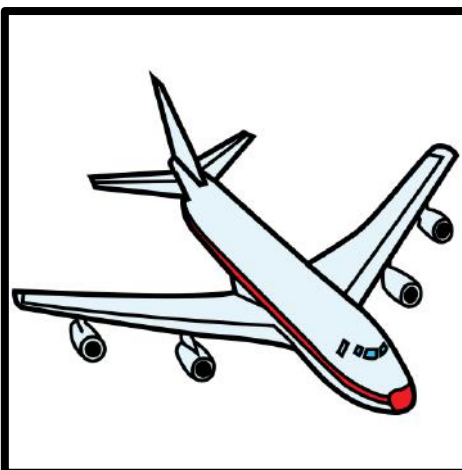












Terapia

ruchem

Ćwiczenia z piłką wzmacnianie obręczy biodrowej

Terapia ruchem

Poprawa zgięcia w stawie kolanowym

Do ćwiczenia przygotuj piłkę. Siedząc na krześle postaw na piłce swoją stopę. Dociśnij piłkę do podłoża i przesuwaj ją do przodu i do tyłu tak, jak pokazano na filmie.



Wzmacnianie mm przywodzicieli

Położ się na plecach. Piłkę
przytrzymaj między kolanami.

Dociśnij kolana do piłki.

Utrzymaj 5 s i rozluźnij 5s.

Pamiętaj aby podczas napięcia
cały czas oddychać.



Wzmacnianie mięśniami pośladkowymi

Położ się na macie. Piłkę utrzymaj między kolanami. Unieś biodra w górę, trzymając piłkę, a następnie wyprostuj nogę w kolanie, palce stopy skieruj do siebie. Pracuj naprzemiennie nogami, nie opuszczając miednicy.



Wzmacnianie mięśn pośladkowych

Położ się na plecach. Stopy oprzyj na piłce. Unieś biodra, zegnij nogi w stawach kolanowych i biodrowych i przyciągnij piłkę, potem wyprostuj nogi i ją odsuń. Jeśli nie masz dużej piłki możesz to zrobić z małą



Trening kończyn dolnych

Położ się na macie i oprzyj stopy o piłkę, piłka oparta o ścianę . Dociśnij lekko piłkę do ściany i przesuвай piłkę w górę imitując chodzenie, tak jak zostało pokazane na zdjęciu. Jeśli nie masz dużej piłki możesz to zrobić z małą



Rozciąganie mm grzbietu

Wykonaj siad klęczny z piłką przed sobą. Połóż dłonie na piłce i nie odrywając pośladków prowadź piłkę do przodu rozciągając plecy. Utrzymaj pozycję. Jeśli nie masz dużej piłki możesz to zrobić z matą



Ćwiczenia równoważne

Usiądź na piłce. Wyprostuj ręce i skręcaj tułów raz w prawo, raz w lewo utrzymując wyprostowane ręce.



*Zajęcia
kulinarno -
dekoratorskie*

Kisiel własnej roboty



Poproś rodziców o pomoc w przygotowaniu smacznego kisielu. Z ich pomocą będzie to bardzo proste zadanie, ale przede wszystkim pyszny deser.

Składniki

- ☐ sok malinowy 1 szklanka (może być domowej roboty lub zakupiony w sklepie)
- ☐ woda 1 szklanka
- ☐ cukier do smaku
- ☐ mąka ziemniaczana 2 łyżki

Sposób przygotowania

- ☐ mąkę ziemniaczaną mieszamy z odrobiną zimnej wody (starannie i dokładnie, tak by nie porobiły się nam potem tak zwane „kluchy”,
- ☐ pozostałą wodę i sok zagotowujemy,
- ☐ słodzimy do smaku, (jeśli jest taka potrzeba),
- ☐ kiedy woda z sokiem zacznie wrzeć, dolewamy naszą rozmieszaną mąkę i zagotowujemy ponownie,
- ☐ podajemy do stołu. Możemy udekorować, na przykład listkiem świeżej mięty.

Życzę smacznego!

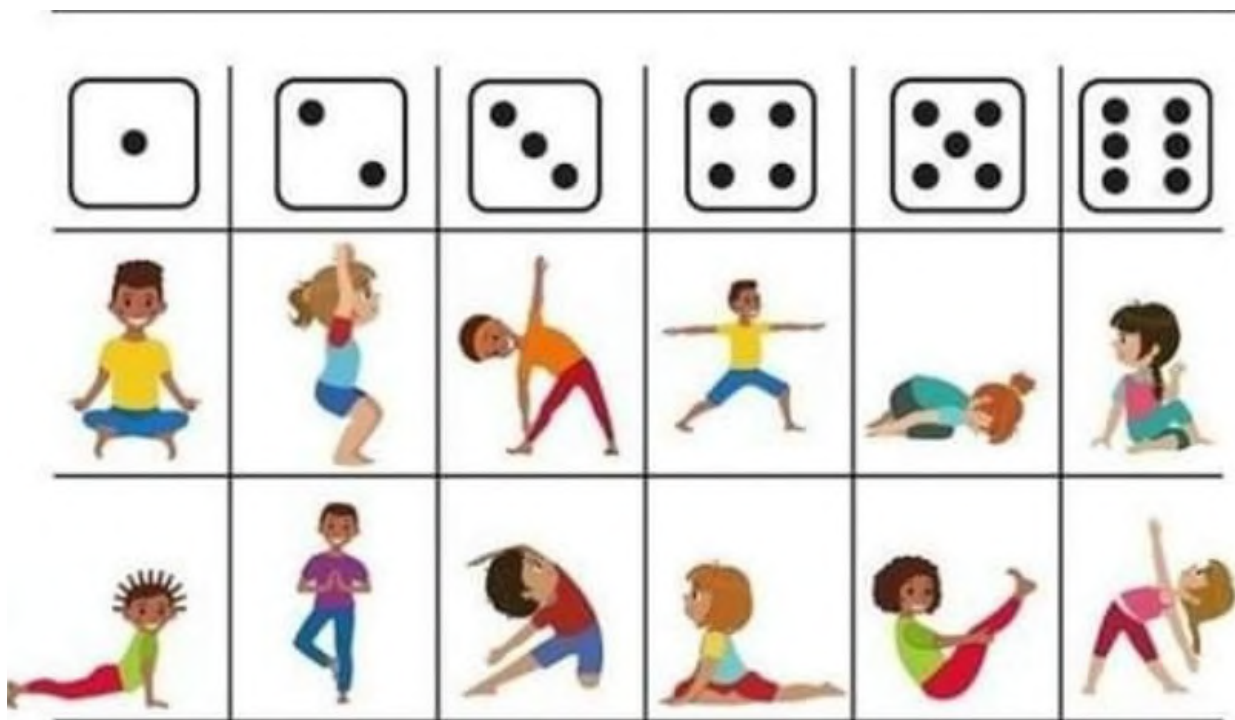
Kochani!

Zachęcam Was także do pomocy dorosłym w codziennych pracach porządkowych. Na pewno bardzo się ucieszą, kiedy pozmywacie naczynia, powycieracie kurze albo posprzątacie swój pokój.

*Wychowanie
fizyczne*

Poniedziałek 25.05.2020r.

Do zabawy potrzebna będzie kostka do gier planszowych. W zależności jaką liczbę oczek wyrzucimy to takie wykonujemy ćwiczenie.



Wtorek 26.05.2020r.

Rymowanki – pokazywanki. Rodzic czyta wiersz, a dziecko wykonuje poszczególne ruchy.

Kółko małe, kółko duże

Kółko małe, kółko duże, *(rysujemy palcem w powietrzu małe i duże koło)*

Ręce w dół, ręce w górę, *(ręce w dół i w górę)*

Najpierw w prawo, potem w lewo, *(przechylamy w prawo i lewo)*

Tak się buja w lesie drzewo. *(bujamy na boki)*

Środa 28.05.2020r.

Pamiętaj o aktywności fizycznej oraz zasadach zdrowego odżywiania każdego dnia.

1. Spożywaj 5 posiłków dziennie.
2. Pij dużo wody.
3. Pij mleko i produkty mleczne.
4. Jedz różne owoce i warzywa.
5. Wybieraj produkty zbożowe, pełnoziarniste, chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych.
6. Unikaj słodczy, słodkich napojów gazowanych oraz soli.
7. Wysypiaj się.
8. Kontroluj swoją masę ciała i wzrost.

Poniżej znajduje się piramida żywieniowa, która pokazuje jakie produkty i w jakich ilościach należy spożywać aby być zdrowym. Im produkt znajduje się wyżej piramidy tym rzadziej należy go jeść. Zastanów się czego należy jeść najczęściej, a czego najmniej. Pokoloruj obrazek.



Czwartek 28.05.2020r.

Gimnastyka z wykorzystaniem gazet.

1. Dziecko macha gazetą według poleceń: wysoko, nisko, jedną ręką, drugą ręką.
2. Taniec z gazetą w rytm muzyki; dziecko trzyma gazetę na głowie, na ramieniu, na otwartej dłoni.
3. Podskakiwanie na rozłożonych gazetach obunóż, na jednej nodze, na drugiej nodze.
4. Gazety leżą na dywanie, dzieci chodzą po dywanie, gdy napotkają przeszkodę wykonują przeskoki przez rozłożoną gazetę.
5. Gazeta między kolanami, a dziecko wykonuje skoki obunóż w różnych kierunkach, tak by gazeta nie wypadła.
6. Dziecko stoi w rozkroku, wykonuje skłon w przód i przesuwa złożoną gazetę między stopami w tył i w przód naśladując wycieranie podłogi.
7. Siad skrzyżny, dziecko trzyma oburącz gazetę przed twarzą, dmucha na gazetę – wciągając powietrze nosem, wydychając ustami.
8. W klęku dziecko trzyma dłonie na gazecie, przesuwa gazety w różnych kierunkach, do przodu, w lewo, w prawo.
9. Dziecko w siadzie podpartym, zbiera gazetę palcami stóp i ugniata stopami.
10. Dziecko ugniata kulki z gazety dłońmi, tak aby kulka się mocno trzymała.
11. Wrzucanie kulek do kosza.

Proszę o przesłane zdjęć, nagrań z aktywności ruchowej Ucznia na adres:

sp1soswpt@gmail.com

Opracowała: Katarzyna Kudrycka