

Drodzy uczniowie i rodzice!

Cieszę się, że sumiennie pracowaliście w domu. Dziękuję za przesyłanie zdjęć i waszą aktywność plastyczną, kulinarną i sportową;) Przed nami kolejny tydzień wspólnych zadań. Życzę powodzenia, wytrwałości i czerpania radości z samodzielnego tworzenia;)

Propozycje ćwiczeń manualnych i działań twórczych na tydzień:
12.05.20.- 16.05.20.

Propozycja 1: Wazonik na kwiaty

Aby go zrobić, potrzebujemy:

- plastikowe pudełko po dużym jogurcie lub plastikową butelkę,
- plastelinę,
- ewentualnie wykałaczkę,
- kolorowe ziarenka, makarony, nasiona.

Moi uczniowie lubią lepić plastelinę. Zachęcam więc do malowania plasteliną plastikowych pudełek, samodzielnego lepienia, tworzenia różnych wzorów z kuleczek, wałeczków i łączenia kolorów plasteliny. Dodatkowo do ozdoby można użyć różnych kształtów makaronów, ziarenek.

Podaję link do strony, na której zobaczycie krok po kroku, jak można ozdobić plastikową butelkę plasteliną, tak by powstał praktyczny wazon na kwiaty.

<http://www.kreatywniewdomu.pl/2016/06/wazon-na-kwiaty-diy.html>

Propozycja 2: Kwiaty z bibuły

Potrzebne będą: kolorowa bibuła, nożyczki, klej, wykałaczki;

Jak to zrobić?

1. Przygotuj potrzebne materiały
2. Wytnij płatki - z rolki bibuły wybranego koloru odetnij pasek szerokości ok. 5 cm. Z jednej jego strony możesz delikatnie wydzierać lub postrzępić bibułę nożyczkami, na nieregularne, wąskie paski – płatki kwiatka.
3. Następnie przyklej wycięte płatki, owijając je wokół wykałaczki.
4. Zrób łodygę i listki – pozostałą część wykałaczki oklej zieloną bibułą.

Wykonanie zadania ułatwią Wam kolejne kroki z obrazkami zamieszczone na stronie:

http://zrobiszsam.muratorodom.pl/dekoracje/w-domu/jak-zrobic-kwiatki-z-bibuly-4-wzory-wiosennej-dekoracji-domu-krok-po-kroku,12_728.html

Chętnych zapraszam do obejrzenia krótkiego filmu instruktażowego i wykonania kolorowych kwiatów z arkuszy cienkiej bibuły.

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

Propozycja 3: Kolorowe zwierzątka z plasteliny

Wiosną budzą się do życia nie tylko rośliny, ale i zwierzęta... część budzi się z zimowego snu, część przylatuje z ciepłych krajów.... Spróbujcie posłuchać świergotu ptaków, rechotu żab, popatrzeć na kolorowe motyle i biedronki. Zachęcam do lepienia różnych zwierzątek z plasteliny, co może ułatwić wam instrukcja zawarta w linku:

<https://mojedziecikreatywnie.pl/2015/08/jak-ulepic-zwierzatka-z-plasteliny-krok-po-korku/>

Wiem, że lubicie lepić plastelinę i z powodzeniem samodzielnie stworzycie różne zwierzątka wg własnego pomysłu!

**PROPOZYCJE SAŁATKI DO WYKONANIA W TYGODNIU:
12.05. - 16.05.2020**

„ Porcja zdrowia – sałatka jarzynowa”

Sałatka jarzynowa bardzo smaczna jest i zdrowa. Jeśli zdrowym dziś być chcesz to warzywa musisz jeść!

Na początek krótka rozgrzewka, spróbujcie rozwiązać zagadki warzywne:

kapusta – jaka to jest głowa, co głębi w sobie chowa i w dobre gotówki zmienić się gotowa?

burak – ma gruby brzusek i ogonek mały, będzie z niego pewnie barszczyk doskonały!

sałata – soczystych, zielonych tuzin ma spódniczek, chętnie ją chrapiemy ja i mój króliczek.

marchew – dobra gotowana, dobra i surowa, choć nie pomarańcza, a pomarańczowa; kiedy za zielony pochwycisz warkoczek i pociągniesz mocno, wnet z ziemi wyskoczy.

pietruszka – każdy z was odgadnie łatwo tę zagadkę, ma bielutki korzeń i zielona natkę.

ogórek – latem w ogrodzie wyrósł zielony, a zimą w beczce leży kiszony.

fasola – nie jest skoczkiem, ma tyczkę, przerośnię ogrodniczkę, zdobi działki, ogródki, w nazwie ma trzy nutki.

A teraz zapraszam do pracy:

Potrzebne będą:

- ugotowane ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, jajka,
- jabłko, kiszony ogórek, groszek konserwowy,
- przyprawy: sól, pieprz, majonez, musztarda,
 - duża miska,
 - nóż, deska do krojenia, łyżka;

Przygotowanie:

Ugotowane warzywa, jabłko, jajka, ogórki pokrój w grubą kostkę. Pokrojone składniki włóż do miski, dodaj odcedzony groszek konserwowy, łyżeczkę musztardy, 2-3 łyżek majonezu. Wymieszaj i dopraw do smaku. Sałatkę możesz udekorować posiekaną natką pietruszki. Gotowe – smacznego!

Oczywiście każda wasza aktywność w domowej kuchni jest mile widziana;)

Drodzy uczniowie i rodzice!

Aktywność fizyczna jest szczególnie ważna u dzieci i młodzieży, które znajdują się w fazie intensywnego wzrostu i rozwoju organizmu. Potrzebuje jej każdy z nas niezależnie od wieku. Na początek zapraszam Was do obejrzenia krótkiego filmu, który przybliży Wam, jak ważna jest codzienna aktywność fizyczna dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

Propozycje zabaw i ćwiczeń:

1. Czy dobrze znasz swoje części ciała?

Rodzic łąpie się za ucho i mówi ucho, w tym momencie dziecko powinno chwycić się za ucho. Nagle rodzic dotyka oczu i mówi błędnie nos. Dziecko powinno szybko zorientować się i wskazać na swoje oczy, nie zwracając uwagi na to, że rodzic złapał się za nos;). **Podsumowując dziecko musi pokazywać zawsze to , co zapowiada rodzic, a nie to na co wskazuje.** Miłej zabawy!

2. Konkurs ze skakanką

Spróbujcie wykonać następujące podskoki:

- podskoki obunóż ze skakanką kręconą ku przodowi,
- podskoki obunóż ze skakanką kręconą ku tyłowi,
- podskoki na prawej lub lewej nodze ze skakanką kręconą ku przodowi lub tyłowi,
- podskoki obunóż (nogi skrzyżowane) ze skakanką kręconą ku przodowi i ku tyłowi,
- bieg ze skakanką;

Ile podskoków udało Wam się wykonać?

Czas odpocząć;) Marsz po skakance ułożonej w linii prostej do przodu i do tyłu!

Pamiętajcie również o prawidłowej postawie ciała w czasie codziennego ruchu. Przykładowe ćwiczenia:

1. Spacer z książką na głowie

Dziecko staje w pozycji wyprostowanej, rodzic kładzie mu na głowie książkę – zwróć uwagę na to, by nie była zbyt wielka i ciężka. Dziecko kroczy po pomieszczeniu kilka minut, starając się nie zrzucić książki.

2. Autokorekcja postawy przed lustrem: a) stojąc przodem, b) stojąc bokiem. Głowa i szyja wyciągnięte w górę, barki ułożone symetrycznie, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty.

Powodzenia!