

Zabawy proponuję zacząć od gimnastycznej rozgrzewki ☺

Gimnastyka

Prawa noga, wypad w przód,
a rękoma zawiąż but.
Powrót, przysiad, dwa podskoki,
w miejscu bieg i skłon głęboki.
Wymach rąk w tył i do przodu
Już rannego nie czuć chłodu.

Dzieci inscenizują ruchami treść wierszyka/piosenki.

Prawa noga – noga prawa wyprostowana i uniesiona w górę,
Wypad w przód – wyciągnięta noga opada na podłogę,
A rękoma zawiąż but – skłon do wysuniętej nogi i naśladowanie zawiązywania buta,
Powrót – powrót do pozycji zasadniczej,
Przysiad – przysiad z wyciągniętymi do przodu rękoma,
Dwa podskoki – dwa podskoki w miejscu,
W miejscu bieg – bieg w miejscu,
I skok głęboki – skłon z sięgnięciem rękoma palców nóg,
Wymach rąk w tył – wysunięcie rąk do tyłu,
I do przodu – wysunięcie rąk do przodu,
Już rannego nie czuć chłodu – postawa wyprostowana.

Słuchanie opowiadania R. Piątkowskiej Zapach mamy.

1. Rozmowa na temat rodziny.

Co robią w domu wasze mamy?

Co robią tatusiowie?

– Czy robicie coś wspólnie?

– Jak się czujecie, gdy mamy nie ma w domu?

2. Słuchanie opowiadania.

Jak ja nie lubię, kiedy mama gdzieś wyjeżdża. Dom bez mamy jest jakiś inny.

A jutro znowu wyjedzie na kilka dni – westchnąłem. – Więc jeszcze tylko dziś przytuli mnie przed snem, bo jutro... Nagle poczułem, jak w gardle rośnie mi wielka kula, a z oczu kapią łzy.

– Tomeczku, kochanie, wiem, że ci przykro, ale to tylko trzy dni. Tata i babcia wspaniale się tobą zaopiekują. A ja szybko wrócę i przywiozę ci jakąś pamiątkę z tej podróży. Obiecuję. No już, uśmiechnij się do mnie, skarbie – szepnęła mama i przytuliła mnie mocno.

– Mamo, jak jesteś blisko, zawsze czuję taki ładny zapach. Poznałbym cię po nim wśród tysiąca innych mam – powiedziałem.

- Tak pachną moje ulubione perfumy. Cieszę się, że ten zapach ci się podoba
 - powiedziała mama, uśmiechnęła się i wyszła z pokoju.
- Po chwili wyskoczyłem z łóżka i pobiegłem do łazienki.
- Mam genialny pomysł. Gdzieś tu musi być... – mruknąłem, przeszukując półkę z kosmetykami mamy. – Ile tego tu jest – zdziwiłem się, przesuwając pudełeczka z kremami, szminki, tubki i pędzelki. Wreszcie trafiłem na mały, śliczny flakonik i powąchałem go.



– Znalazłem, to te perfumy – odetchnąłem z ulgą.
Potem poszedłem do kuchni i wybrałem trzy małe słoiczki po dżemie. Takie słoiczki babcia starannie myła i przechowywała w kuchennej szafce.
Teraz do każdego słoiczka prysnę trochę perfum i szybko zakręcę wieczko.
Będę miał w nich zapach mamy. Po jednym słoiczku na każdy wieczór, kiedy jej nie będzie – ucieszyłem się.
A kiedy w każdym słoiczku uwięziony już był piękny zapach, szybko schowałem je do swojej szafki i nareszcie mogłem zasnąć.
Tak, jak przewidywałem, dni bez mamy, a zwłaszcza wieczory, zdawały się nie mieć końca. Ale najbardziej tęskniłem za nią, kiedy nadchodziła pora snu. Babcia czytała mi wtedy długą bajkę, a tata zawsze całował przed snem, ale kiedy tylko wyszli z pokoju, wyjmowałem z szafki słoiczek. Odkręcałem wieczko i zamykałem oczy. Otaczał mnie wtedy zapach, jakby ramiona mamy.
– Dobranoc, mamusiu – szeptałem i dopiero wtedy nadchodził sen.
Tak było przez dwa wieczory, ale trzeciej nocy długo nie mogłem zasnąć.
– Mama wraca jutro do domu. Pewnie jak się zbudzę, ona już tu będzie – cieszyłem się.
Wreszcie usnąłem zmęczony, zaciskając w ręce słoiczek. Ale co to?! Mama jest zamknięta w moim słoiku! Puka paluszką w szklaną szybę i chyba chce wyjść.
– Ojej, co ja zrobię z taką maleńką mamą? Mogę ją wsadzić do któregoś z moich wyścigowych samochodzików, teraz się tam zmieści. A już na pewno uda mi się wepchnąć ją do mojej ulubionej koparki – pomyślałem.
Odkręciłem więc słoiczek i pomogłem mamie z niego wyjść.
Nagle poczułem zapach mamy i jej ręce na swojej buzi. Potem dała mi całusa.
– Dzień dobry, kochanie! – to był jej głos.
Obudziłem się i przetarłem oczy.
– Mamo, jak ty szybko urosłaś – zawołałem.
– Coś takiego! Czyżbym się przez te trzy dni powiększyła? – zaśmiała się mama i położyła na poduszce piękny złoty gwizdek i następne autko do mojej kolekcji.
– Dziękuję, mammo! Jest super. Szkoda tylko, że się już do niego nie zmieścisz – powiedziałem.
– No, gdybym była taka mała, nie mogłabym zrobić ci omletów na śniadanie – uśmiechnęła się mama.
– Hura! Omlety! – zawołałem, wyskakując z łóżka.
Jak dobrze, że mama jest duża, wielka, ogromna! Tylko z czego się tam tak śmieje w tej kuchni?

3. Rozmowa na temat opowiadania.

Z czym kojarzyła się Tomkowi mama?

Co zrobił Tomek z perfumami mamy?

Co robił Tomek przed snem, kiedy nie było mamy?

Co się śniło Tomkowi?

Co dostał Tomek od mamy?

Pizza – masażyk relaksacyjny

Najpierw sypujemy mąkę (Przebieramy po jego plecach opuszkami palców obu dłoni)

i zgarniamy ją (brzegami obu dłoni wykonujemy ruchy zagarniające),

lejemy oliwę (rysujemy palcem falistą linię),

dodajemy szczyptę soli (lekko je szczypiemy)..

no... może dwie, trzy.

Wyrabiamy ciasto (z wyczuciem ugniatamy boki dziecka),

wałkujemy (wodzimy dłońmi zwiniętymi w pięści w górę i w dół),

wygładzamy placek (gładzimy plecy) i na wierzchu kładziemy:

pomidory (delikatnie stukamy dłońmi zwiniętymi w miseczki),

krążki cebuli (rysujemy koła),

oliwki (naciskamy palcem w kilku miejscach),

później ... (dziecko samo wymyśla co dodajemy do pizzy),

posypujemy serem (szybko muskamy po plecach opuszkami palców obu dłoni)

i... buch! do pieca (Przykrywamy sobą dziecko i na chwilę pozostajemy w tej pozycji).

Wyjmujemy i kroimy: (Kroimy plecy brzegiem dłoni)

dla mamusi, dla tatusia, dla babci, dla brata

dla Matyldy... a teraz (dziecko wymyśla, dla kogo jeszcze będą kawałki pizzy).

Polewamy keczupem (kreślimy palcem na plecach linię z pętelkami)

i... zjadamy... mniam, mniam, mniam.