|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DBAMY O SWOJE ZDROWIE** | | | | | | |
| **Dzień /**  **Temat dnia** | **Część dnia / Obszary**  **z podstawy**  **programowej** | | **Sposoby realizacji** | **Przewidywane osiągnięcia**  **dziecka wraz z odniesieniami**  **do podstawy programowej** | | **Kompetencje kluczowe** |
| DZIEŃ 1 **CHORA ŻABKA** | **Zajęcia poranne**  I 5, 6, 7, 8, 9 | | * Swobodna aktywność zabawowa dzieci. * „Sanki” – rysowanie po śladzie. * Ćwiczenia poranne: Zestaw I. | * inicjuje zabawę * trzyma prawidłowo ołówek * rozwija koordynację wzrokowo-ruchową * wykonuje ćwiczenia poranne | I 6  I 7, 9  I 9  I 5, 8 ,9 | **1** w zakresie rozumienia i tworzenia informacji |
| **Zajęcia główne**  I 2, 4, 5, 7; III 5, 8; IV 2, 3, 5, 7, 14, 18 | | * Wysłuchanie wiersza Beaty Krysiak *Chora żabka*. * Rozmowa na temat zasad działań mających wpływ na zdrowie – **p. 21** z **PD**. * Zabawa popularna z piosenką *Głowa, ramiona, kolana, pięty*. * Wykonanie **k. 26** z **W**.   **W ogrodzie:**   * Zabawy dowolne. * Zabawa ruchowa „Rozgrzewka”. | * słucha uważnie wiersza i wypowiada się na jego temat * zna zasady działań mających wpływ na zdrowie człowieka * śpiewa i bierze udział w zabawie ruchowej * zna nazwy części ciała * orientuje się w schemacie ciała * używa chwytu pęsetkowego * zna metody przeciwdziałające marznięciu * wie, że ruch na świeżym powietrzu sprzyja zdrowiu | III 8; IV 2, 3, 5  III 5  I 5; IV 7  I 2; IV 2  IV 14  I 7  III 5, 8  I 4; III 5; IV 18 |
| **Zajęcia popołudniowe**  I 5, 9; III 2, 5, 7 | | * Zabawaorientacyjno-porządkowa „Konie na wybiegu – konie w stajni”. * Ćwiczenie ortofoniczne „Odśnieżanie”. * Zabawy w kącikach zainteresowań. | * uczestniczy w zabawie ruchowej * bierze udział w ćwiczeniach ortofonicznych * usprawnia mięśnie narządów mowy (język, wargi) * bawi się zgodnie z rówieśnikami | I 5  I 9  I 9  III 2, 5, 7 |
| DZIEŃ 2 **PIRAMIDA ZDROWIA** | **Zajęcia poranne**  I 5, 6, 8, 9; III 5, 8; IV 12 | * Swobodna aktywność zabawowa dzieci. * Zabawa dydaktyczna „Pokaż obrazek”. * Ćwiczenia poranne: Zestaw I. | | * podejmuje swobodną aktywność zabawową * słucha uważnie opisu słownego * kojarzy opis słowny z treścią obrazka * wybiera spośród kilku obrazków ilustracje według podanych kryteriów * wykonuje ćwiczenia poranne | I 6; III 5  III 8  IV 2, 5  IV 12  I 5, 8, 9 | **1** w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;  **5** osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się |
| **Zajęcia główne**  I 5, 7, 8; III 5; IV 2, 19 | * „Piramida zdrowia” – zapoznanie z piramidą zdrowego żywienia. * Wykonanie piramidy zdrowia – praca zbiorowa. * Wykonanie **k. 11** z **KP2**. * Ćwiczenia gimnastyczne: Zestaw I.   **W ogrodzie:**   * Zabawy dowolne z wykorzystaniem sprzętu trenowego. * Zabawy rzutne z kołami. | | * wie, co to jest piramida zdrowego żywienia * potrafi wymienić produkty zdrowe i niezdrowe * zna pojęcia: *nabiał*, *tłuszcze*, *zboża* *pełnoziarniste* * współpracuje podczas wykonywania pracy zbiorowej * posługuje się sprawnie nożyczkami * uczestniczy w ćwiczeniach gimnastycznych * przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zabaw z wykorzystaniem sprzętu ogrodowego * uczestniczy w zabawach z rzutem | III 5; IV 2, 19  IV 2, 19  IV 2, 19  III 5  I 7  I 5, 8  III 5  I 5, 7 |
| **Zajęcia popołudniowe**  I 5, 7, 8; III 1, 5 | * Zabawa bieżna „Wieszamy pranie”. * Zabawa z chustą animacyjną „Sałatka owocowa”. * Zabawy w kącikach zainteresowań. | | * uczestniczy w zabawie ruchowej * stosuje zasady obowiązujące w zabawie * sprząta po skończonej zabawie * nawiązuje relacje z dziećmi | I 5, 8  III 5  I 7  III 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DZIEŃ 3 **ZAWÓD LEKARZA** | **Zajęcia poranne**  I 5, 7, 8, 9; III 5, 7; IV 1, 8 | * Swobodna aktywność zabawowa dzieci. * Rysowanie na dowolny temat. * Ćwiczenia poranne: Zestaw I. | * respektuje prawo wszystkich dzieci do zabawy * przedstawia swoje wyobrażenia na rysunku * wykonuje ćwiczenia poranne | III 5, 7  I 7; IV 1, 8  I 5, 8, 9 | **6** obywatelskie;  **7** w zakresie przedsiębiorczości;  **8** w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej |
| **Zajęcia główne**  I 5, 8; II 7; III 5, 8, 9; IV 1, 5, 7, 15, 20 | * Zagadka wprowadzająca. * Zapoznanie z zawodem lekarza i rolą, jaką pełni w ochronie zdrowia i życia ludzi. * Wykonanie **k. 12** z **KP2**.   **Umuzykalnienie:**   * Powitanie na znaną melodię. * Zabawa „Jeden, dwa, trzy” – reagowanie na ustalone hasło. * Zapoznanie z wyliczanką *Prawa, lewa* –**CD, 25***.* * Pożegnanie na znaną melodię.   **W ogrodzie:**   * Zabawy dowolne. * Zabawa bieżna „Murarz i cegły”. | * rozwiązuje zagadkę * wie, na czym polega zawód lekarza * odnosi się ufnie do lekarza * zachowuje się właściwie na spotkaniu * rozumie, że podczas choroby trzeba przyjmować lekarstwa * rozumie konieczność szczepienia się przeciw chorobom zakaźnym * przelicza elementy * liczy na palcach do sześciu * wykonuje układ ruchowy do utworu * śpiewa piosenkę * korzysta ze sprzętu terenowego w bezpieczny sposób * biega, omijając przeszkody | IV 5  IV 20  II 7; IV 20  III 5, 8, 9  III 5  III 5  IV 15  IV 15  IV 1, 7  IV 7  I 5  I 5, 8 |
| **Zajęcia popołudniowe**  I 5, 6; III 5, 7; IV 1, 20 | * Zabawaskoczna „Skoki z kamienia na kamień”. * Zabawa tematyczna „Wizyta u lekarza”. * Zabawy w kącikach zainteresowań. | * uczestniczy w zabawie ruchowej * odgrywa role w zabawach tematycznych * dzieli się zabawkami | I 5  I 6; IV 1, 20  III 5, 7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DZIEŃ 4 **SAŁATKA WARZYWNA** | | **Zajęcia poranne**  I 5, 6, 7, 8, 9; IV 11 | | * Swobodna aktywność zabawowa dzieci. * Ćwiczenia grafomotoryczne „Ślady na lodzie”. * Ćwiczenia poranne: Zestaw I. | | * inicjuje zabawy konstrukcyjne klockami * wykazuje sprawność ręki podczas wykonywania ćwiczeń grafomotorycznych * wykonuje ćwiczenia poranne | | I 6; IV 11  I 7, 9  I 5, 8, 9 | **5** osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się |
| **Zajęcia główne**  I 1, 3, 5, 7, 8, 9; II 4; III 1, 5, 8; IV 18, 19 | | * „Sałatka warzywna” – zajęcia kulinarne. * Poznanie produktów potrzebnych do zrobienia sałatki. * Mycie warzyw i rąk. * Krojenie warzyw i układanie produktów na talerzach. * Degustacja sałatki. * Wykonanie **k. 13** z **KP2**.   **W ogrodzie:**   * Zabawy dowolne. * Serso – gra zręcznościowa. | | * rozumie konieczność spożywania warzyw jako źródła witamin * przestrzega higieny podczas przygotowywania sałatki * samodzielnie wykonuje podstawowe czynności higieniczne * zna kolejne etapy przygotowywania sałatki * wykonuje uważnie zadania zgodnie z instrukcją * bierze udział w przygotowaniu sałatki * dba o porządek w miejscu pracy * odczuwa satysfakcję z wykonanej pracy * jest sprawne ruchowo | | III 5; IV 18, 19  III 5  I 1  III 8  I 7  I 3, 7  I 7  II 4; III 1  I 5, 8, 9 |
| **Zajęcia popołudniowe**  I 5; III 1, 5; IV 2, 12, 18 | | * Zabawaorientacyjno-porządkowa „Konie na wybiegu – konie w stajni”. * „Jakie to warzywo” – układanie obrazka z części. * Zabawy w kącikach zainteresowań. | | * uczestniczy w zabawie ruchowej * składa obrazek z pięciu elementów * rozpoznaje i nazywa warzywa na obrazku * zgodnie bawi się z rówieśnikami | | I 5  IV 12  IV 2, 18  III 1, 5 |
| DZIEŃ 5 **ALEK BRUDASEK** | **Zajęcia poranne**  I 5, 6, 8, 9; III 5, 7 | | * Swobodna aktywność zabawowa dzieci. * Ćwiczenie oddechowe „Wyścig piłeczek”. * Ćwiczenia poranne: Zestaw I. | | * bawi się zgodnie z rówieśnikami * ćwiczy umiejętność szybkiego, pełnego wdechu i wydłużonego wydechu * wykonuje ćwiczenia poranne | | I 6; III 5, 7  I 9  I 5, 8 | | **3** matematyczne oraz w zakresie nauk przyrodniczych, technologii i inżynierii;  **5** osobiste, społecznei w zakresie umiejętności uczenia się |
| **Zajęcia główne**  I 1; III 1, 5, 7, 8, 9; IV 3, 5, 7, 15 | | * Wysłuchanie wiersza Beaty Krysiak „Alek brudasek”. * Rozmowa na temat znaczenia dbałości o czystość i estetyczny wygląd. * Zabawa popularna z piosenką*Uciekaj, myszko, do dziury*. * Zabawa dydaktyczna „Czego jest więcej?” – ustalanie równoliczności dwóch zbiorów w praktycznym działaniu.   **W ogrodzie:**   * Zabawy dowolne. * Zabawa z chustą animacyjną „Kto przebiega?”. | | * słucha uważnie wiersza * odpowiada na pytania dotyczące treści wiersza * nawiązuje w wypowiedzi do własnych doświadczeń * wie, że należy dbać o higienę osobistą i swój wygląd zewnętrzny * uczestniczy w zabawie ruchowej z piosenką * ustala równoliczność dwóch zbiorów w praktycznym działaniu * przelicza w zakresie pięciu * stosuje się do reguł zabawy | | III 8; IV 3  III 9; IV 3, 5  III 1; IV 5  I 1; III 1, 5  I 5; IV 7  IV 15  IV 15  III 5 | |
| **Zajęcia popołudniowe**  I 5, 7, 9; III 5, 7 | | * Zabawaskoczna „Skoki kózek przez przeszkody”. * „Mój kubek” – kolorowanka. * Zabawy w kącikach zainteresowań. | | * uczestniczy w zabawie ruchowej * ozdabia i koloruje, nie wychodząc za linię * oczekuje spokojnie na zabawkę, którą aktualnie bawi się inne dziecko | | I 5  I 7, 9  III 5, 7 | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **KIM BĘDĘ, KIEDY DOROSNĘ?** | | | | | |
| **Dzień /**  **Temat dnia** | **Część dnia / Obszary**  **z podstawy**  **programowej** | **Sposoby realizacji** | **Przewidywane osiągnięcia**  **dziecka wraz z odniesieniami**  **do podstawy programowej** | | **Kompetencje kluczowe** |
| DZIEŃ 1  **POZNAJEMY RÓŻNE ZAWODY** | **Zajęcia poranne**  I 5, 6, 8, 9; III 1, 5 | * Swobodna aktywność zabawowa dzieci. * Ćwiczenie oddechowe „Celuj do bramki”. * Ćwiczenia poranne: Zestaw IV. | * podejmuje swobodną aktywność zabawową * pogłębia oddech * wykonuje ćwiczenia poranne | I 6; III 1, 5  I 9  I 5, 8, 9 | **1** w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;  **5** osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się |
| **Zajęcia główne**  I 5, 7, 9; III 5, 6, 8; IV 2, 3, 15, 20 | * Wysłuchanie wiersza Agnieszki Frączek *A ja…?* * Rozmowa na temat treści utworu. * Omówienie ilustracji przedstawiających reprezentantów różnych zawodów – **p. 24** z **PD**. * Wykonanie **k. 20** z **KP2**.   **W ogrodzie:**   * Zabawy dowolne. * Zabawa ruchowa „Mamo, ile kroków do domu?”. | * słucha uważnie wiersza * wzbogaca zasób słownictwa o nazwy niektórych zawodów * wie, czym zajmują się przedstawiciele poznanych zawodów oraz jakie zajęcia zwykle wykonują dorośli * wykazuje szacunek wobec pracy * słucha uważnie innych * kreśli linie po śladzie * rozpoznaje na ilustracjach stroje charakterystyczne dla poszczególnych grup zawodowych * liczy kroki * przestrzega zasad zabawy | III 8; IV 3  IV 2, 20  IV 20  III 5, 6  III.8  I 7, 9  IV 20  IV 15  I 5; III 5 |
| **Zajęcia popołudniowe**  I 5, 9; II 8; III 5; IV 12 | * Zabawa orientacyjno-porządkowa „Deszczyk pada, słonko świeci”. * Zabawa integracyjna „Szewczyk”. * Zabawy w kącikach zainteresowań. | * uczestniczy w zabawie ruchowej * ćwiczy pamięć i spostrzegawczość * oczekuje spokojnie na swoją kolej w zabawie * przestrzega zasad ustalonych w zabawie | I 5  I 9; IV 12  II 8  III 5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DZIEŃ 2  **KTO PRACUJE W PRZEDSZKOLU?** | **Zajęcia poranne**  I 5, 6, 8, 9; III 1, 5; IV 12 | * Swobodna aktywność zabawowa dzieci. * Zabawa dydaktyczna „Zgadnij, czego brakuje”. * Ćwiczenia poranne: Zestaw IV. | * podejmuje swobodną aktywność zabawową * rozwija pamięć i spostrzegawczość wzrokową * wykonuje ćwiczenia poranne | I 6; III 1, 5  I 9; IV 12  I 5, 8, 9 | **1** w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;  **5** osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się |
| **Zajęcia główne**  I 5, 7, 8, 9; III 4, 5, 9; IV 5, 20 | * „Czy dorośli są potrzebni w przedszkolu?” – burza mózgów. * Spacer po przedszkolu – odwiedziny w gabinecie u pani dyrektor, u pani sekretarki (intendenta), „podglądanie” pracy pana dozorcy (szatniarza), wizyta w przedszkolnej kuchni. * Wykonanie **k. 29** z **W**. * Ćwiczenia gimnastyczne: Zestaw IV.   **W ogrodzie:**   * Zabawy dowolne. * Zabawa ruchowa „Berek czarodziej”. | * poszukuje odpowiedzi na zadane pytanie * wie, jakie obowiązki wykonują: dyrektor przedszkola, sekretarka, woźny, kucharka, dozorca. * uczestniczy w rozmowie * rozumie celowość i powiązanie wszystkich prac wykonywanych przez pracowników przedszkola * jest sprawne manualnie; przewleka tasiemkę przed dziurki * uczestniczy w ćwiczeniach gimnastycznych; jest sprawne fizycznie * reaguje na polecenia N. podczas zabaw swobodnych w ogrodzie | III 9; IV 5  IV 20  III 4, 9  IV 5, 20  I 7, 9  I 5; 8, 9  III 5 |
| **Zajęcia popołudniowe**  I 5, 6, 7; III 9; IV 9, 15 | * Zabawa skoczna „Ile oczek, tyle skacz”. * Zabawa „Ciepło – zimno”. * Zabawy w kącikach zainteresowań. | * uczestniczy w zabawie ruchowej * przelicza oczka na kostce * odczytuje sygnały płynące z otoczenia * bawi się w kącikach zainteresowań. * odkłada zabawki na ich miejsce | I 5  IV 15  III 9; IV 9  I 6  I 7 |
| DZIEŃ 3  **KAŻDA PRACA JEST WAŻNA** | **Zajęcia poranne**  I 5, 6, 8, 9; III 1, 2, 5 | * Swobodna aktywność zabawowa dzieci. * Zabawa integracyjna „Pomidor”. * Ćwiczenia poranne: Zestaw IV. | * podejmuje swobodną aktywność zabawową * integruje się z grupą * wykonuje ćwiczenia poranne | I 6; III 1, 5  III 2, 5  I 5, 8, 9 | **1** w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;  **8** w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej |
| **Zajęcia główne**  I 5, 7, 9; II 8; III 5, 8, 9; IV 2, 3, 5, 7, 15, 20 | * Wysłuchanie opowiadania Beaty Krysiak *Kto ważniejszy?* * Rozmowa na temat treści opowiadania. * Wykonanie **k. 21** z **KP2**.   **Umuzykalnienie:**   * Powitanie na znaną melodię. * Zagadki słuchowe – **CD, 32–35**. * Zabawa „Ile świeci gwiazd?”*.* * Pożegnanie na znaną melodię. * **W ogrodzie:** * Zabawy dowolne. * Zabawa z elementem celowania „Kamykowy turniej”. | * buduje poprawnie wypowiedzi na temat treści wiersza * wie, jakie role społeczne pełnią strażak i policjant * rozumie, że wszystkie zawody są jednakowo ważne i wzajemnie się uzupełniają * wycina nożyczkami * przelicza elementy * bierze aktywny udział w organizowanych zajęciach umuzykalniających * rozpoznaje dźwięki z otoczenia i nazywa ich źródło * liczy usłyszane dźwięki * przestrzega zasad zabawy ruchowej | III 9; IV 2, 3; IV 2  III 5; IV 20  IV 5, 20  I 7, 9  IV 15  I 5; IV 7  III 8; IV 2, 5, 7  IV 7, 15  II 8; III 5 |
| **Zajęcia popołudniowe**  I 5; II 4; III 1, 2 | * Zabawa bieżna „Kolorowe latawce”. * Zabawa z chustą animacyjną „Miś na trampolinie”. * Zabawy w kącikach zainteresowań. | * uczestniczy w zabawie ruchowej * rozwija umiejętność współdziałania z rówieśnikami w zabawie * odczuwa przynależność do grupy i czerpie z niej radość | I 5  III 1  II 4; III 2 |
| DZIEŃ 4  **KIEDY DOROSNĘ…** | **Zajęcia poranne**  I 6; I 5, 8, 9; III 1, 5; IV 7 | * Swobodna aktywność zabawowa dzieci. * Zabawa popularna z piosenką *Mam chusteczkę haftowaną*. * Ćwiczenia poranne: Zestaw IV. | * podejmuje swobodną aktywność zabawową * uczestniczy w zabawie ruchowej z piosenką * wykonuje ćwiczenia poranne | I 6; III 1, 5  I 5; IV 7  I 5, 8, 9 | **1** w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;  **3** matematyczne oraz w zakresie nauk przyrodniczych, technologii i inżynierii |
| **Zajęcia główne**  I 7, 9; III 1; IV 1, 8, 11, 12, 20 | * Wysłuchanie wiersza Beaty Krysiak *Kim będę, kiedy dorosnę?* * Zabawa z rytmem „Echo”. * „Jak będę duży, to…” – rysowanie pastelami. * Wykonanie **k. 22** z **KP2**.   **W ogrodzie:**   * Zabawy dowolne. * Zabawa ruchowa „Rytmy”. | * utrwala wiedzę na temat popularnych zawodów * wykonuje rysunek na podany temat * ma poczucie własnej wartości * rozwija wyobraźnię * wychwytuje powtarzające się sekwencje i kontynuuje je * dostrzega podobieństwa i różnice pomiędzy obrazkami * jest sprawne manualnie * ćwiczy spostrzegawczość i pamięć | IV 20  IV 1, 8  III 1  I 9; III 1  IV 12  IV 11, 12  I 7, 9  I 9 |
| **Zajęcia popołudniowe**  I 5, 7; IV 3, 5, 19 | * Zabawa z czworakowaniem „Czworakowy tor przeszkód”. * Bajkowe popołudnie – czytanie bajek wybranych przez dzieci. * Zabawy w kącikach zainteresowań. | * uczestniczy w zabawie ruchowej * jest zainteresowane książką (jako źródłem wiedzy i przeżyć) * wzbogaca wyobraźnię * sprząta zabawki po skończonej zabawie | I 5  IV 19  I 9; IV 3, 5  I 7 |
| DZIEŃ 5  **DZIEŃ DINOZAURA** | **Zajęcia poranne**  I 5, 6, 8, 9; II 9; III 1, 2, 5 | * Swobodna aktywność zabawowa dzieci. * „Dinozaury” – oglądanie przyniesionych przez dzieci zabawek – figurek dinozaurów. * Podejmowanie zabaw tematycznych. * Ćwiczenia poranne: Zestaw IV. | * podejmuje swobodną aktywność zabawową * dzieli się zabawkami * inicjuje zabawy tematyczne * bawi się zgodnie z innymi dziećmi * wykonuje ćwiczenia poranne | I 6; III 1, 5  II 9; III.5  I 6  III 2, 5  I 5, 8, 9 | **1** w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;  **7** w zakresie przedsiębiorczości |
| **Zajęcia główne**  I 7, 9; III 5, 8; IV 1, 2, 5, 18, 19, 20 | * Wysłuchanie wiersza Beaty Krysiak *Dinozaur*. * Zapoznanie z wybranymi gatunkami dinozaurów. * Oglądanie ilustracji. * Zabawa badawcza „Szukamy śladów dinozaurów”. * Wykonanie **k. 30** z **W**.   **W ogrodzie:**   * Zabawy dowolne. * Zabawa z elementem biegu „Chodzi lisek koło drogi”. | * wie, że 26 lutego obchodzony jest Dzień Dinozaura * poznaje wybrane gatunki dinozaurów * rozwija ciekawość i aktywność poznawczą * wie, czym zajmuje się paleontolog * rozwija wyobraźnię * wzbogaca zasób słownictwa * doskonali motorykę małą * wykonuje pracę według podanej instrukcji | III 8; IV 18, 19  IV 18, 19  I 9; IV 19  IV 2, 20  I 9; IV 5  IV 2  I 7, 9  III 5; IV 1 |
| **Zajęcia popołudniowe**  I 2, 5, 7, 9 | * Zabawa z mocowaniem i dźwiganiem „Przesuń ścianę dłońmi, plecami”. * „Dinozaury” – układanie puzzli. * Zabawy w kącikach zainteresowań. | * uczestniczy w zabawie ruchowej * układa puzzle * ćwiczy spostrzegawczość i pamięć | I 5  I 2, 7, 9  I 9 |