|  |
| --- |
|  **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 6I 7, 9I 9I 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, 5III 5 I 5; IV 7I 2; IV 2IV 14I 7III 5, 8I 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 5I 9I 9III 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 5III 8IV 2, 5IV 12I 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, 19IV 2, 19IV 2, 19III 5I 7I 5, 8III 5I 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, 8III 5I 7III 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, 7I 7; IV 1, 8I 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 5IV 20II 7; IV 20III 5, 8, 9III 5III 5IV 15IV 15IV 1, 7IV 7I 5I 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 5I 6; IV 1, 20III 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 11I 7, 9I 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, 19III 5I 1III 8I 7I 3, 7I 7II 4; III 1I 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 5IV 12IV 2, 18III 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, 7I 9I 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 3III 9; IV 3, 5III 1; IV 5I 1; III 1, 5I 5; IV 7IV 15IV 15III 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 5I 7, 9III 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, 5I 9I 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 3IV 2, 20IV 20III 5, 6III.8I 7, 9IV 20IV 15I 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 5I 9; IV 12II 8III 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, 5I 9; IV 12I 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 5IV 20III 4, 9IV 5, 20I 7, 9I 5; 8, 9III 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 5IV 15III 9; IV 9 I 6I 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, 5I 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 2III 5; IV 20IV 5, 20I 7, 9IV 15I 5; IV 7III 8; IV 2, 5, 7IV 7, 15II 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 5III 1II 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, 5I 5; IV 7I 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 20IV 1, 8III 1I 9; III 1IV 12IV 11, 12I 7, 9I 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 5IV 19I 9; IV 3, 5I 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, 5II 9; III.5I 6III 2, 5I 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, 19IV 18, 19I 9; IV 19IV 2, 20I 9; IV 5IV 2I 7, 9III 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 5I 2, 7, 9I 9 |