

Grupa „0” Tygryski

Czwartek, 07.05 Stroje ludowe

- Zestaw ćwiczeń gimnastycznych
 1. Zabawa orientacyjno-porządkowa Posłuszne piłeczki. Dziecko porusza się swobodnie po dywanie, trzymając piłkę w ręce. Na sygnał zatrzymuje się i manipuluje piłką: podaje ją sobie z jednej ręki do drugiej, z przodu, za plecami, pod kolanami, podrzuca i łapie.
 2. Ćwiczenie mięśni brzucha Jak najdalej w przód. Dziecko w siadzie prostym, piłkę trzyma w obu rękach. Wykonuje skłon tułowia w przód, sięgając rękami jak najdalej w kierunku stóp (kolana proste).
 3. Skręty Na prawo, na lewo. Dziecko w siadzie skrzyżnym, trzyma piłkę na głowie, przytrzymując ją rękami, łokcie ma na zewnątrz. Wykonuje skręty tułowia w prawo i w lewo, co pewien czas wykonuje kilka rzutów i chwytów piłką.
 4. Skrętoskłony Witamy stopy. Dziecko w siadzie rozkrocznym, piłkę trzyma oburącz w górze, wykonuje skrętosklon do lewej stopy – przywitanie jej (podczas ćwiczenia dziecko stara się nie zginać kolan, piłkę trzyma obiema rękami).
 5. Ćwiczenie mięśni grzbietu Oglądamy piłki. Dziecko leży na brzuchu, trzyma piłkę w obu rękach przed twarzą. Unosi głowę, prostuje ręce, ogląda piłkę, wytrzymuje przez chwilę, powraca do leżenia – odpoczynek.
 6. Ćwiczenie mięśni grzbietu i brzucha Z nóg do rąk. Dziecko leży na plecach, piłkę trzymają pomiędzy stopami. Przekazuje piłkę do rąk za głową i powraca do siadu. Ponownie wkłada piłkę pomiędzy stopy i od nowa wykonują ćwiczenie.
 7. Ćwiczenia przeciw płaskostopiu Sprytnie stopy. Dziecko w siadzie prostym podpartym, piłkę ma pomiędzy stopami. Krąży obunóż w prawo i w lewo. Wałkuje piłkę raz jedną, raz drugą stopą.
 8. Zabawa rytmiczna Zgodnie z rytmem. Dziecko, zapamiętuje rytm wystukany przez rodzica, a następnie wystukuje ten rytm, uderzając piłką o podłogę.
- Zabawy z kostkami. Proponujemy zabawy matematyczne z wykorzystaniem 2 kostek. Dziecko rzuca dwiema kostkami. Po wyrzuceniu liczy oczka. Podaje wynik

i uzasadnia go, np. 5 i 4 to 9. (pięć dodać cztery to dziewięć). Układają odpowiednie działanie i je odczytują $5 + 4 = 9$.

Wersja trudniejsza tej zabawy- dziecko rzuca kostkami i tylko przez sekundę patrzy na liczbę wyrzuconych oczek, a następnie rodzic zasłania kostki dłońmi. Zadaniem dziecka jest zapamiętać ile oczek było na każdej kostce i podanie ich sumy z obu kostek.

- Stroje ludowe – ludzie mieszkający w różnych regionach Polski nosili różniące się od siebie stroje. Są to stroje ludowe folklorystyczne, które dzisiaj możemy zobaczyć tylko w muzeum lub podczas świąt folklorystycznych, dożynek. Strój pochodzący z naszego regionu nazywał się strojem rzeszowskim.
- Strój rzeszowski damski - składa się z białej bluzki, fartucha oraz chustki ręcznie haftowanych czerwoną i granatową muliną, gorsetu wykonanego z czarnego aksamitu, ręcznie wyszywanego koralikami oraz spódnicy zdobionej pasmanterią.
- Strój rzeszowski męski – to biała koszula, spodnie oraz kaftan z niebieskiego sukna wełnianego zdobionych ręcznym haftem, pas skórzany oraz kapelusz zdobiony, wykonany z filcu.



Strój rzeszowski

Strój krakowski jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych polskich strojów ludowych. Barwny, bogato zdobiony ubiór krakowski jako jedyny spośród polskich strojów ludowych uznawany jest dziś za narodowy. Nosił go nawet sam Tadeusz Kościuszko, naczelnik powstania z 1794 roku. „Po krakowsku” ubiera się małe dziewczynki do sypania kwiatów w Boże Ciało, w ten sposób swoją przynależność narodową manifestują Polacy za granicą.



Strój krakowski

Spróbujcie odszukać różnice i podobieństwa między strojem rzeszowskim, a strojem krakowski.



Zachęcamy do obejrzenia krótkiego filmiku [Polskie stroje ludowe](#) i odwiedzenia strony [Pola i Lech stroje ludowe](#)

- Karty pracy, cz. 4, s. 36, 37. Kolorowanie odpowiedniej liczby kwadratów. Liczenie na palcach. Odszukiwanie wśród naklejek odpowiednich znaków i naklejanie ich we właściwych miejscach. Liczenie. Naklejanie odpowiednich cyfr. Odczytywanie działań

Podziel nazwy obrazków na głoski i zapisz pod nimi odpowiednią liczbę za pomocą cyfry lub narysuj odpowiednią liczbę kropek. Pokoloruj obrazki i wycinaj po liniach.

	
	