

Aktywność fizyczna

- Rowerek - ćwiczenia mięśni brzucha
Dziecko kładzie się na plecach i unosi nogi. Porusza nimi w górze, naśladując pedałowanie na rowerze. Możemy zmieniać tempo – podjeżdżamy pod górę – pedałujemy wolniej, jedziemy z górki – szybciej.

- Na szlaku - zabawa z elementem równowagi
Przygotowujemy kartoniki z oznaczeniami szlaków dla pieszych, pięć szerokich wstążek lub pasków wyciętych z kolorowego papieru (szlaków) w kolorach: niebieskim, czarnym, żółtym, czerwonym i zielonym.
Pokazujemy dziecku kartoniki z oznaczeniami szlaków dla pieszych, jakie można zobaczyć podczas podróży po Polsce. Informujemy dziecko, że we wszystkich miejscach letniego wypoczynku można odbywać piesze wycieczki, trzymając się wytyczonych szlaków, aby nie zabłądzić. Zapraszamy dziecko do zabawy. Układamy pięć szerokich wstążek lub pasków z papieru (szlaków) w kolorach: niebieskim, czarnym, żółtym, czerwonym i zielonym. Dziecko przechodzi obok wstążek. Zabawa kończy się, gdy przejdzie szlakiem w każdym kolorze.

- Kolorowe kulki – zabawa ruchowa
Potrzebujemy: kolorowe waciki kosmetyczne w kształcie kulek, np.: białych, różowych, niebieskich i żółtych (można zrobić kuleczki również z bibuły).
Dajemy dziecku kolorowe waciki kosmetyczne w kształcie kulek (np.: białych, różowych, niebieskich i żółtych). Zwracamy uwagę na pastelowy odcień wacików.
Następnie proponujemy zabawę, włączamy nagranie muzyki. Dziecko swobodnie porusza się przy akompaniamencie wybranej muzyki i podrzuca kulki. Na przerwę w nagraniu muzyki wykonuje polecenie, np.: zdmuchuje kulki waty z ręki i obserwuje, jak opadają, zamyka oczy, dotyka wacikami policzków i wyobraża sobie letnią kolorową łąkę.

- Gimnastyka - Ćwicz z Lulisią i Lulitulisiami - trening fitness dla dzieci
<https://www.youtube.com/watch?v=Tc82wV1jV-4&feature=youtu.be>

- Na plaży – zabawa ruchowa – opowieść ruchowa według Małgorzaty Markowskiej
Jesteśmy na plaży. Spoglądamy w niebo, na którym fruwać latawce. (Dzieci biegają w jednym kierunku). Latawce unoszą się wysoko na wietrze. (Wznoszą ramiona do góry). Teraz opadają w dół. (Wyciągają ramiona w bok). Przestało wiać. Latawce opadają na piasek. (Dzieci siadają skrzyżnie). Rysujemy na piasku kształt swojego latawca. Wietrzyk zaczyna lekko wiać, latawce podrywają się do lotu. (Dzieci powoli podnoszą się do stania i kontynuują bieg). Słońko świeci, piasek staje się gorący. Idziemy ochłodzić stopy w wodzie. Idąc, podnosimy wysoko kolana, staramy się utrzymać przez chwilę na jednej nodze. Wchodzimy do wody i ochładzamy ciała, polewając wodą ramiona, plecy, brzuch. Podskakujemy obunóż, rozchlapując wodę dookoła. Czas na kąpiel słoneczną. Kładziemy się na piasku i opalamy brzuchy. Patrzymy na niebo i podziwiamy latawce. Teraz opalamy plecy.

- Marynarze - zabawa ruchowa
Dzieci są marynarzami. Siadają na krzesłkach. Rodzic lub dziecko staje i wypowiada komendy, na które dzieci reagują odpowiednim zachowaniem.
 - Spokój na morzu – dzieci delikatnie kołyszają się (na boki) na krzesłkach, mówią cicho szczyy...
 - Na lewą burtę – pochylają się w lewą stronę.
 - Na prawą burtę – pochylają się w prawą stronę.
 - Burza na morzu – zamieniają się miejscami (rodzic – dziecko)

Aktywność językowa

- „Pakujemy walizki” – zabawa dydaktyczna; tworzenie kolekcji - sporządzanie listy rzeczy niezbędnych podczas wakacyjnych wyjazdów, wybieranie rekwizytu, uzasadnianie własnego wyboru - kończenie zdania: „Biorę ze sobą..., bo wyjeżdżam w ...”.
- „Gdzie spędzimy wakacje?” – rozmowa o wakacyjnych planach. Nazywanie czynności, które związane są z wypoczynkiem w danym regionie.
- „Piękna nasza Polska cała” – zabawa dydaktyczna; oglądanie mapy Polski, wyróżnianie regionów turystycznych; oglądanie zdjęć w Internecie i w książkach turystycznych regionów Polski.
- Wakacyjne plany – rozmowa inspirowana wierszem L. Łącz Letnie wakacje.
Słuchanie wiersza L. Łącz Letnie wakacje.
Kiedy są wakacje
I nie pada deszcz,
Możesz gdzieś wyjechać,
Jeśli tylko chcesz.
Kiedy są wakacje –
Morze, góry, las,
Gdzie tylko się znajdziesz,
Miło spędzisz czas.
Latem
Złociste promienie
Słońca
Padają na ziemię,
Popatrz –
Rozwiały się chmury,
Baw się
I nie bądź ponury!
Morze –
Muszelki i piasek,
Góry
Lub łąka za lasem,
Warmia –
Czekają jeziora,
Lato –

Już wyjechać pora!

Rozmowa na temat treści wiersza w oparciu o pytania pomocnicze:

O jakiej porze roku wyjeżdża się na wakacje? Co można robić, kiedy są wakacje?

- **Wakacje - tworzenie mapy skojarzeń do słowa wakacje.**
Potrzebujemy: dużą kartkę, rozsypankę literową, klej, mazak, małą karteczkę i ołówek
Układamy przed sobą dużą kartkę. Prosimy dziecko, aby w ciszy zastanowiło się, co dla niego znaczy słowo wakacje. Następnie dziecko wybiera z rozsypanki literowej odpowiednie litery składające się na wyraz wakacje i nakleja je na środku kartki.
Wręczamy dziecku małe karteczki i ołówki i prosimy o narysowanie obrazka – skojarzenia ze słowem wakacje.
Przykłady skojarzeń: plecak, las, jagody, grzyby, kajak, Bałtyk, muszla, palma, maliny, ryby, plaża, Tatry, ciupaga, wioska. Następnie dziecko pokazuje karteczkę i nazywa swój obrazek, dzieli słowo na sylaby i na głoski, opowiada o swoim skojarzeniu, a następnie nakleja karteczkę wokół napisu.
- **Mapa Polski.**
Rozkładamy na dywanie mapę Polski. Przypominamy dziecku, że jest to mapa naszego kraju. Pokazujemy miejscowość, w której znajduje się dom i przedszkole. Następnie informujemy dziecko, że na mapie oprócz miejscowości odnaleźć można także inne informacje, np. za pomocą różnych kolorów przedstawia się ukształtowanie terenu. Kolorem niebieskim zaznaczone są rzeki, jeziora i morze, zielonym – niziny, a żółtym – wyżyny. (wyjaśniamy dziecku te pojęcia). Najwyższe góry są zaznaczone na brązowo. Prosimy dziecko, aby przyjrzało się mapie i powiedziało, jakiego koloru jest na niej najwięcej. Wyjaśniamy, co to oznacza (w krajobrazie naszego kraju dominują niziny).
- **Zagadki słuchowe „Czym będę podróżował/a?”**
Nagrania odgłosów pojazdów: motoru, samochodu, samolotu, pociągu, oraz nagrania odgłosów kroków konia i człowieka. Dzieci odgadują, jakim środkiem lokomocji możemy wybierać się w poszczególne miejsca. Włączamy dźwięki pojazdów i odgłosy kroków. Kolejno odgadujemy czym odbędzie się podróż.
Odgłos jadącego samochodu: <https://www.youtube.com/watch?v=7jprjf1eyYo>
Odgłos jadącego motoru: <https://www.youtube.com/watch?v=8FbGh3pLAbI>
Odgłos samolotu: <https://www.youtube.com/watch?v=Egl5kJF7rnl&t=321s>
Odgłos pociągu: <https://www.youtube.com/watch?v=mjaPYhWeBe4>
- **„Ada i Olek na wakacjach” – słuchanie opowiadania.**
Od samego rana tata, Olek i Ada planowali podróż wakacyjną. Zapomnieli o porannym myciu, a nawet o przebraniu się z piżam. Gdyby nie mama, zapomnieliby też o śniadaniu. Szczęśliwie mama przypomniała im o wszystkim. Kiedy byli już umyć, przebrani i najedzeni, wyjęła z szafy wielki globus i postawiła go na podłodze.
– Teraz możecie podróżować palcem po całym świecie.
– Super! – ucieszył się Olek. Bez namysłu zakręcił globusem. Fruuu! Gdyby kula ziemską obracała się tak szybko, wszyscy dostaliby kręćka jakiegoś lub co najmniej zadyszki. Przed oczami Olka, Ady i taty mknęły kontynenty: Ameryka Północna i Ameryka Południowa, Afryka, Europa i zaraz Azja i Australia.
– Tu jedziemy! – palec Olka zatrzymał rozpędzony świat namalowany na globusie. – Australia, Sydney. Nieźle miejsce. Będzie fajnie. W Australii są kangury i koale.
– W Sydney chciałbym zobaczyć gmach filharmonii – wtrącił tata.

- A będzie tam gmach naszego przedszkola? – spytała Ada.
Olek spojrział na siostrę z politowaniem. Przecież nikt nie podróżuje do przedszkola, które jest kilka metrów od domu. Zakręcił drugi raz. Jego palec wskazał państwo leżące w Ameryce Południowej.
- Brazylia. Dobry wybór – pochwalił tata. – Są tam wspaniałe plaże. Chętnie poleżałbym sobie – przeciągnął się leniwie.
- Może i ja zaproponuję podróż? – mama zajrzała do salonu. – Chciałabym pojechać z wami do Indii. Zawsze interesowała mnie Azja i jej kultura. Chociaż Afryka też jest ciekawa.
- No pewnie! Jedziemy do Kenii! Do parku z dzikimi zwierzętami. Zobaczymy słonie i żyrafy! – zawołał Olek ożywiony wizją spotkania dzikiego słonia, a może i lwa.
- A będzie tam nasz park? – nieśmiało spytała Ada. Wszyscy spojrzeli na nią jak na przybysza z kosmosu.
- Nasz park będzie czekał na ciebie w Polsce. Teraz ja wybieram – powiedział tata. Energicznie zakręcił globusem. Niebieski kolor oceanów i mórz zmieszał się z zielonym, żółtym i brązowym – kolorami kontynentów. Adzie aż zakręciło się w głowie. Świat na globusie obracał się zbyt szybko. Co będzie, jeżeli palec taty trafi na głęboki ocean? Nie chciałyby spędzić wakacji na oceanie. Tam już z pewnością nie ma znajomego parku ani przedszkola ani placu zabaw z dużą okrągłą piaskownicą.
- Stany Zjednoczone. Waszyngton – zakomunikował tata.
- Jest tam plac zabaw? – spytała Ada.
- Naszego nie ma, są inne. Jest za to Biały Dom i...
- Ale naszego domu tam nie ma – przerwała tacie Ada.
- Ja nie mogę! Chcesz jechać na wakacje czy nie? – zniecierpliwił się Olek.
- Chcę. Tylko nie tak daleko – bąknęła Ada.
- To gdzie? Wybieraj – podsunął jej globus.
- Ada zamknęła oczy. „Niech los zdecyduje” – pomyślała i dotknęła palcem globusa.
- Tu!
- Cała rodzina wbiła wzrok w miejsce, które wskazał palec Ady. Mama i tata pierwsi gruchnęli śmiechem.
- Europa, Polska, Warszawa – podsumował Olek.
- Ada westchnęła z ulgą. Jak to dobrze, że zdała się na los szczęścia. W Warszawie jest jej przedszkole i dom, i park, i znajomy plac zabaw. No i tuż pod Warszawą mieszkają ukochani dziadkowie. Co ważne, ich dom stoi w pobliżu lasu.
- Pojedziemy do babci i dziadka. Tam są bociany, dzięcioły, kukułki, żabki, biedronki, ślimaki, pszczoły – zachwalała Ada.
- Mrówki, komary i muchy – dorzucił ponuro Olek. Ale już po chwili śmiał się jak tata i mama. Nawet napad komarów nie odstraszyłby ani jego, ani Ady od podróży do dziadków. Podpatrywanie ptaków w towarzystwie dziadka, który zna setki ciekawostek o zwierzętach, to był najlepszy z wakacyjnych planów.
- Rozmowa na temat opowiadania w oparciu o pytania pomocnicze:
- Co Olek, Ada i tata planowali z samego rana?
 - Dzięki czemu mogli podróżować palcem po całym świecie?
 - Jakie kontynenty były widoczne na globusie?
 - Co wskazywał palec Olka?
 - Co wskazywał palec taty?
 - Gdzie chciała pojechać mama?
 - Co wspominała cały czas Ada?
 - Co wskazywał palec Ady? Gdzie ona chciała pojechać na wakacje?

- „Ile wyrazów w zdaniu” – wymyślanie zdań o tematyce lata. Zadaniem dziecka jest liczenie wyrazów w zdaniach.
Np.: Latem na polu dojrzewa zboże.
Latem w ogrodach i na polach ludzie zbierają truskawki.
Latem w lesie rosną jagody...
- „Czym podróżujemy?” – rozwiązywanie zagadek o środkach lokomocji.
Pędzi po torze szybko, z daleka,
bo tłum podróżnych na stacji czeka. (pociąg)

Ma skrzydła, choć nie jest ptakiem.
Lata podniebnym szlakiem. (samolot)

Ma maskę, a pod nią konie, cylindry – nie na głowie.
A w środku siedzi człowiek. (samochód)

Ta wielka latająca maszyna
owada – ważkę, przypomina. (helikopter)
- „Bezpieczne wakacje” A. Bober – słuchanie wiersza.
Gdy na wakacjach z rodzicami wypoczywasz,
Dużo niezwykłych przygód przeżywasz.
Nie zapomnij jednak o rzeczy ważnej,
By bezpieczeństwo zachować w sytuacji każdej.
Przez ulicę przechodź tylko na pasach zebry,
Na zielonym świetle i rozglądając się bez przerwy.
Wychodząc na słońce, nakrycie głowy zakładaj,
A na całe ciało krem przeciwsłoneczny nakładaj.
Podczas kąpieli, bądź zawsze pod okiem dorosłego,
By żaden wypadek nie zdarzył Ci się kolego.
Podczas burzy, nie wybieraj się w góry,
A także gdy za oknem, krajobraz jest szaro- bury.
W pobliżu ulicy się nie baw nigdy,
By samochód, autobus czy tramwaj nie zrobiły Ci krzywdy.
Będąc w lesie, śmieci nie wyrzucaj,
Nie rozpalaj ogniska i ciszy nie zakłócaj.
Nie przyjmuj też nic od nieznajomego,
Bo przydarzyć może Ci się coś bardzo niedobrego.
O numerach alarmowych nie zapominaj,
Niech je wraz z Tobą powtórzy cała rodzina.
997- to telefon na policję,
tam niepokojące sytuacje możesz zgłosić wszystkie.
998- wykręcasz, gdy pożar zauważysz,
bo wtedy dodzwonisz się do pożarnej straży.
999- to numer na pogotowie,
dzwoniąc tam możesz innym i sobie uratować zdrowie.
Gdybyś jednak, tych wszystkich numerów nie umiał zapamiętać,
Wystarczy o jednym ogólnym numerze pamiętać.
112- tam możesz wszystko zgłosić
i o każdy rodzaj pomocy poprosić.

Rozmowa na temat wiersza w oparciu o pytania pomocnicze:

- O czym opowiada wiersz?
- O czym należy pamiętać podczas wakacji?
- Jakie znasz nr alarmowe? Wymień je.
- W jakich sytuacjach należy używać nr alarmowych?

- Prawda czy fałsz – zabawa dydaktyczna. Ustalamy, że prawa ręka w górze oznacza prawdę, a lewa rączka w górze oznacza fałsz. Rodzic odczytuje poniższe zdania, a dzieci udzielają odpowiedzi za pomocą unoszenia ręki w górę.
 1. Latem chronimy głowę przed słońcem- ubieramy czapkę lub kapelusz.
 2. Latem na słońcu chodzimy bez czapki.
 3. Kąpiemy się w miejscach strzeżonych w obecności dorosłych.
 4. Kąpiemy się w miejscach niestrzeżonych bez wiedzy i zgody dorosłych.
 5. W czasie wędrowek po lesie zbieramy tylko jadalne grzyby.
 6. W czasie wędrowek po lesie zbieramy wszystkie grzyby.
 7. Nie zbliżamy się i nie zaczepiamy obcych psów, bez zgody i obecności właściciela.
 8. Podchodzimy do obcych psów, zaczepiamy je i drażnimy.
 9. Zbieramy i zjadamy tylko znane i umyte owoce.
 10. Zbieramy i zjadamy wszystkie owoce bez wcześniejszego umycia.
 11. W lesie nie rozpalamy ogniska.
 12. W lesie rozpalamy ognisko.
 13. Nie hałasujemy w lesie.
 14. Hałasujemy w lesie.
 15. Nigdy nie oddalamy się od swoich opiekunów.
 16. Oddalamy się od swoich opiekunów.
 17. Nie rozmawiamy z obcymi.
 18. Rozmawiamy z obcymi i przyjmujemy od nich prezenty.
 19. Nigdy nie zostawiamy śmieci w lesie, na plaży itp.
 20. Wszystkie śmieci zostawiamy w miejscu wypoczynku.
 21. Gdy nadchodzi burza udajemy się szybko do domu.
 22. Gdy nadchodzi burza chowamy się pod drzewem.
- Gadki z psem – przypomnienie filmu przestrzegającego przed niebezpiecznymi sytuacjami.
<https://www.youtube.com/watch?v=70jkbhY6Nx4>

Aktywność przyrodnicza

- „Co to jest cień?” – obserwacje przyrodnicze, szukanie odpowiedzi na pytania „Co to jest cień?”, „Skąd się bierze?”, „Czy każdy go ma?”. Obrysowywanie kredą na tarasie cienia padającego na ziemię.

Aktywność plastyczna

- „Nad jeziorem” – rysowanie żagłówki i fal, kolorowanie obrazka rysowanie dowolnych elementów środowiska wodnego.

- Wakacyjna wyprawa – praca plastyczna
Potrzebujemy: farby, pędzel, kartkę.
Informujemy dziecko, że będzie malować na kartce swoje wyobrażenia dotyczące letnich wypraw.
- „Fale” – praca plastyczna. Malujemy na zmianę: prawą ręką i lewą ręką. Malując, mówimy wierszyk:
Wysokie i piękne fale widzę z brzegu doskonale.
Na łódce siedzę sobie i ryby piękne łowię.
- Góry – praca plastyczna. Dzieci formują z pogniecionego papieru pasmo górskie, przyklejają je na kartce z bloku, malują farbami plakatowymi na różne odcienie brązu; malują drzewa iglaste u podnóża gór. Można dokleić watę i stworzyć owieczki.

Aktywność matematyczna

- Plaża i bursztyny – zabawa matematyczna
Potrzebne będą: bryłki bursztynu – np.: klocki w kolorze żółtym i kartki w żółtym kolorze. Układamy na żółtej kartce (plaży) kilka bryłek bursztynu. Dzieci je przeliczają. Następnie mówimy zdanie, np.: Po sztormie Ada spacerowała po plaży. Zobaczyła 6 bryłek bursztynu. Do domu zabrała 4 bryłki (zdejmujemy z kartki cztery bryłki). Ile bryłek bursztynu zostało?
Bawimy się w takie zadania kilka razy.
- Góralskie liczenie – zabawa matematyczna; ćwiczenia w dodawaniu i odejmowaniu.
- Na hali, na hali 10 owiec juhas pasie.
Dwie w góry mu uciekły – Ile teraz masz owiec, juhasie?
Dzieci układają 10 liczmanów. Odsuwają 2. Udzielają odpowiedzi na pytanie: Teraz jest 8 owiec. Mogą ułożyć działanie: $10 - 2 = 8$. Tak samo postępują przy innych zadaniach.

Do zagrody 9 owiec wpędził juhas młody.
Ale cztery starsze owce uciekły z zagrody.
Policz teraz szybko mi – ile owiec w zagrodzie śpi?

Na hali, na hali raz się tak zdarzyło
że do 7 starszych owiec 3 młode przybyły.
Powiedz teraz mi, ile wszystkich owiec w zagrodzie śpi?

Na łące pod górą juhas owce pasie;
cztery czarne owce i pięć białych hasa.
Ile wszystkich owiec jest w stadzie juhasa?

Aktywność muzyczna

- „Złap lato” – zabawa rytmiczna – podczas słuchania dzieci siedzą wygodnie i słuchając piosenki wykonują dowolne ruchy rękami. Realizowanie rytmu piosenki poprzez klaskanie, tupanie, wybijanie rytmu na woreczkach; najpierw ręką wiodącą, później obiema i znów ręką wiodącą.

<https://www.youtube.com/watch?v=D1Ua3EEJxQ4>

Zabawy relaksacyjne

- Malujemy lato – masażyk.
Dzieci zajmują miejsce przed rodzicem. Rodzic recytuje wiersz Bożeny Formy i dłońmi obrazuje go na plecach dziecka. Po skończeniu następuje zamiana ról.

*Świeci słońce, wykonują rozwartymi dłońmi ruchy koliste na środku pleców,
pada deszcz: dotykają opuszkami palców różnych miejsc na plecach,
kapu, kap, kapu, kap. zaciśniętymi piąstkami delikatnie uderzają w różnych miejscach,
A my z latem wyruszamy energicznie przesuwając rozwarte dłonie z lewej strony do
prawej,*

*zwiedzić świat, zwiedzić świat. poklepują rozwartymi dłońmi plecy w różnych
miejscach,*

*Policzymy drzewa w lesie dotykają pleców kolejno wszystkimi palcami lewej dłoni i
prawej dłoni równocześnie,*

i kwiaty na łące, rysują kontury kwiatów,

powitamy tańcem księżyc masują plecy rozwartymi dłońmi,

i kochane słońce. wykonują szybki, okrężny masaż całą dłonią,

Pobiegniemy wąską dróżką, stukają, na przemian, opuszkami palców,

górkami szlakami, rysują dwie linie równoległe (ścieżkę) palcami wskazującymi,

do kąpielni w słonym morzu całą dłonią rysują fale,

wszystkich zapraszamy. delikatnie szczypią

- Wakacyjne okulary – masażyk
Dwa kółeczka się spotkały (rysujemy oburącz kółka na plecach dziecka)
i zrobiły okulary.
Teraz każdy z nas już może (klucie palcem po plecach i pokazywanie dużo ludzi)
nosić sobie je na nosie (rysujemy nos)
i oglądać świat nasz cały (rysujemy okrągłą ziemię na plecach dziecka)
przez różowe okulary (rysujemy dwa kółeczka)