

.....
(pieczęć przedszkola)



***Harmonogram zajęć dodatkowych prowadzonych w
Niepublicznym Przedszkolu “Szczęśliwe Dziecko” w Kliszowie
Miesiąc: SIERPIEŃ 2025***

Zajęcia z rytmiki: 3-4 latki Grupa Jeżyki

<i>Lp.</i>	<i>Data</i>	<i>Godzina</i>	<i>Temat zajęć</i>	<i>Prowadzący</i>
1.	01.08	9:00-9:30	Ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne , dzieci poruszają się swobodnie po sali na umówiony sygnał reagują według poleceń nauczyciela. Zabawa "Piłki" –próby skakania obunóż w miejscu.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
2.	04.08	9:00-9:30	Zabawy z piosenką „Kolorowe kredki”, rysowanie na kartkach dowolnych form do słuchanej muzyki.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
3.	05.08	9:00-9:30	Rozwijanie poczucia rytmu przy piosence „W naszym przedszkolu”. Zabawa Zegary: Na hasło umówione dzieci poruszają się na boki w rytm ćwierćnut, zmieniając tempo i kierunek ruchów.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
4.	06.08	9:00-9:30	Rozwijanie słuchu; rozpoznanie odgłosów z najbliższego otoczenia. Ćwiczenia oddechowe, Zdmuchiwanie pyłków w rytm ćwierćnut (krótkie i niezbyt mocne).	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>

5.	07.08	9:00-9:30	Rozwijanie słuchu; rozpoznanie odgłosów z najbliższego otoczenia. Utrwalanie piosenek „W naszym przedszkolu”, „Kolorowe kredki”.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
6	08.08	9:00-9:30	Utrwalanie ćwiczeń i zabaw poznanych w tym tygodniu nauki.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
7	11.08	9:00-9:30	Ćwiczenia rytmiczne utrwalające rytm; rytmiczne powtarzanie słów, wyklaskiwanie dłońmi, wykonywanie rytmu na instrumentach muzycznych wybranych przez nie.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
8	12.08	9:00-9:30	Utrwalenie kontrastowych pojęć: cicho – głośno, wysoko – nisko, szybko – wolno oraz sygnału oznaczającego zbiórkę.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
9	13.08	9:00-9:30	Ustawienie w rzędzie – zabawa w "POCIĄG". Nauka prostej piosenki "Krasnoludki", improwizacja ruchowa do treści piosenki.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
10	14.08	9:00-9:30	Ćwiczenia emisyjne; powtarzanie za nauczycielem melodii, śpiewając ją na sylabach: lo, la, li na coraz wyższych dźwiękach i coraz niższych. Taniec do piosenki „Małe czerwone Jabłuszko”.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
11	15.08	9:00-9:30	Utrwalanie ćwiczeń i zabaw poznanych w tym tygodniu nauki.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
12	18.08	9:00-9:30	Akompaniament do piosenki "Marsz z bębenkiem". Zabawa z piosenka /pokazywanie ruchem treści piosenki/.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
13	19.08	9:00-9:30	Formowanie koła wiązanego i marsz dookoła sali. „Skoczna polka” – nauka podstawowego kroku.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
14	20.08	9:00-9:30	Zagadki słuchowe "Co to za dźwięk?" – rozpoznawanie odgłosów wydawanych przez różne przedmioty znane dzieciom.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
15	21.08	9:00-9:30	Zabawa w samochody i samoloty z wykorzystaniem nagrania na CD. Pokaz kroków walca bez obrotów na przykładzie zabawy z piosenką „Walczyk”.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
16	22.08	9:00-9:30	Utrwalanie ćwiczeń i zabaw poznanych w tym tygodniu nauki.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
17	25.08	9:00-9:30	Nauka piosenki: " Głodny ptaszek". Odróżnianie trzech rodzajów muzyki, w określeniu dzieci: "do biegania", "do maszerowania" , i "do spania".	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
18	26.08	9:00-9:30	Ćwiczenia emisyjne, śpiewanie na sylabie la coraz wyższych i coraz niższych dźwięków. Zabawa ilustracyjna z piosenką „Ptaszki”.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
19	27.08	9:00-9:30	Zabawy orientacyjno-porządkowe, „Zapamiętaj swoje miejsce”.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>

			Nauka cwału bocznego w kole wiązonym (w wolnym tempie, bez odrywania nóg od podłogi).	
20	28.08	9:00-9:30	Ćwiczenia stóp: chód na palcach i na piętach, Zabawa z wykorzystaniem instrumentów muzycznych do piosenki: " Orkiestra".	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
21	29.08	9:00-9:30	Utrwalanie ćwiczeń i zabaw poznanych w tym tygodniu nauki.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>

Zajęcia z rytmiki: 5 latki Grupa Sówki

<i>Lp</i>	<i>Data</i>	<i>Godzina</i>	<i>Temat zajęć</i>	<i>Prowadzący</i>
1.	01.08	9:45- 10:30	Zabawa z piosenką /ćwiczenia dykcyjne, oddechowe i artykulacyjne/ "Jak masz na imię?". Zabawa "Tańczący sad" .	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
2.	04.08	9:45- 10:30	Zabawa: "Jaka to piosenka?" zgaduj – zgadula – utrwalenie piosenek poznanych w ciągu roku.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
3.	05.08	9:45- 10:30	Wprowadzenie instrumentu do zabawy – metalowe talerze Zabawa na przerwę w muzyce. Wiersz "TALERZE"-Wandy Chotomskiej – prezentacja brzmienia i sposobu gry na instrumencie	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
4.	06.08	9:45- 10:30	Rytmizacja tekstu – praca nad właściwą dykcją. Wyklaskiwanie "pauz"- we właściwych miejscach klaskanie lub granie na instrumentach /kołatki, bębenki/	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
5.	07.08	9:45- 10:30	Rozróżnianie rejestru wysokiego, średniego i niskiego. Dzieci naśladują malowanie liści wysoko na drzewie, na niższych gałązkach i nisko na ziemi. Melobajka o literce A – ćwiczenia muzyczno-ruchowe	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
6	08.08	9:45- 10:30	Utrwalanie ćwiczeń i zabaw poznanych w tym tygodniu nauki.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>

7	11.08	9:45- 10:30	Melobajka o literce O. Rytmizowanie mowy /imion, nazw instrumentów/. Ćwiczenia inhibicyjno - incitacyjne	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
8	12.08	9:45- 10:30	Ćwiczenia na kształcenie poczucia metrum i tempa Zabawa "Skacząca piłka" – wykłaskiwanie rytmicznych uderzeń piłki.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
9	13.08	9:45- 10:30	Zapoznanie z wierszem - "Tamburyn". Ćwiczenia na określanie charakteru słyszanej muzyki /utwór smutny, poważny; wesoły i skoczny/	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
10	14.08	9:45- 10:30	Improwizacja ruchowa /tańczące zabawki, zwierzęta/. Nauka stopniowania dynamiki przy mowie, śpiewie, klaskaniu, grze na instrumentach /zabawa w echo/.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
11	15.08	9:45- 10:30	Utrwalanie ćwiczeń i zabaw poznanych w tym tygodniu nauki.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
12	18.08	9:45- 10:30	Nauka kaszubskiej zabawy tanecznej "Miotlarz" Zagadki muzyczne: "Jaka to piosenka?" – zgaduj-zgadula – rozpoznawanie piosenek poznanych od początku roku szkolnego	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
13	19.08	9:45- 10:30	Zapoznanie z wierszem: "Triangel" /trójkąt/. Pogadanka o F. Chopinie – słuchanie wybranych utworów: Preludium "Deszczowe"; etiuda "Rewolucyjna"	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
14	20.08	9:45- 10:30	Próby określania dźwięków wysokich, średnich i niskich – zabawa wróbelki, zajęczki- niedźwiadki. Nauka fragmentów krakowiaka	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
15	21.08	9:45- 10:30	Gry i zabawy orientacyjno – sprawnościowe. Instrumentacja piosenki " Orkiestra" /wykorzystanie poznanych inst.. perk./bęben, tamburyn, triangel - trójkąt, kastaniety/	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
16	22.08	9:45- 10:30	Utrwalanie ćwiczeń i zabaw poznanych w tym tygodniu nauki.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
17	25.08	9:45- 10:30	Układanie gotowych elementów w schematy – akcentowanie pierwszej nuty /wyklaskiwanie lub wytupywanie/. Wyrabianie wrażliwości na stopniowe zmiany dynamiki – reagowanie na zmiany rysunkiem Przy muzyce cichej małe przy głośniejszej większe rysunki piano forte.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
18	26.08	9:45- 10:30	Spostrzeganie zjawisk akustycznych – zabawa słuchowa. Wprowadzenie niektórych figur poloneza.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
19	27.08	9:45- 10:30	Konkurs muzyczny na najlepiej wykonaną piosenkę. Ćwiczenia inhibicyjno – incitacyjne.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>

20	28.08	9:45- 10:30	Wyrabianie sprawności słuchowej przez systematyczne stosowanie krótkich zagadek melodycznych i dźwiękowych. Rozróżnianie melodii smutnej i wesołej.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>
21	29.08	9:45- 10:30	Powtórzenie wszystkich piosenek i zabaw.	<i>Tomasz Kołodziejczyk</i>

Zajęcia z języka angielskiego: 3-4 latki Grupa Języki

<i>Lp.</i>	<i>Data</i>	<i>Godzina</i>	<i>Temat zajęć</i>	<i>Prowadzący</i>
1.	01.08	9:30-10:00 13:30-14:00	Powitanie piosenką "Hello Summer". Summer fun games and activities. Zabawy z piłką na świeżym powietrzu. Powtórzenie słownictwa: game, ball, kick, throw, catch. Pożegnanie grupy wybranymi gestami: high five, fist bump, hugs. T: Ocean creatures Dzieci poznają mieszkańców oceanu. Powtórzenie słownictwa: ocean, water, deep. Jako pierwszego poznajemy: rekina- shark. Dzieci śpiewają przygotowaną przez nauczyciela piosenkę " Baby shark" . W grupach następnie wykonują pracę techniczną: Shark(spinacz, głowa rekina). Pożegnanie grupy: see you tomorrow.	<i>Magdalena Galas</i>
2.	04.08	10:00-10:30 13:30-14:00	Powitanie piosenką "Hello Summer". Summer fun games and activities. Zabawy w grupie na świeżym powietrzu. Powtórzenie słownictwa: be nice, share, ask first, say thank you Pożegnanie grupy wybranymi gestami: high five, fist bump, hugs. T:Whale	<i>Magdalena Galas</i>

		13:30-14:00	Zabawa w wchodzenie i wychodzenie z namiotu na podane hasło. Pożegnanie grupy wyliczanką: Goodbye to you! T: Camping Dzieci w tym tygodniu wybierają się wspólnie na biwak w ogródku przedszkolnym. Wraz z nauczycielami przygotowują namiot, koc piknikowy, przysmaki. Powtórzenie słownictwa: tent, picnic, blanket, snacks, camp. Wspólne śpiewanie piosenki: “When we go camping”	
10.	21.08	10:00-10:30 13:30-14:00	Powitanie grupy wyliczanką: Hello to you! Zabawy w przedszkolnym ogródku pod namiotem. Powtórzenie nazwy: tent oraz nazw IN, OUT. Zabawa w wchodzenie i wychodzenie z namiotu na podane hasło. Zabawy w parach: pass he hula hop. Zabawa wzmacniająca koordynację wzroku-ruchową. Pożegnanie grupy wyliczanką: Goodbye to you! T: Restaurant Dzieci w tym tygodniu uczą się fraz przydatnych w restauracji. W zaaranżowanej przez nauczyciela poznają tajniki zamawiania jedzenia i napojów oraz zadawania pytań. Poniedziałek: przywitania i odpowiedzi: Hello, Good morning, afternoon, evening, goodbye, thank you, bye.	Magdalena Galas
11.	22.08	9:30-10:00	Powitanie grupy wyliczanką: Hello to you! Wspólne pakowanie plecaka. Nauka nazw: backpack, flashlight, snacks. Przygotowanie zdrowej przekąski do plecaka z przygotowanych produktów.	Magdalena Galas

		13:30-14:00	T: Restaurant Dzieci w tym tygodniu uczą się fraz przydatnych w restauracji. W zaaranżowanej przez nauczyciela poznają tajniki zamawiania jedzenia i napojów oraz zadawania pytań. Czwartek: Can I have: cookie, pie, cake, candies?	
14.	27.08	10:00-10:30	Powitanie grupy wyliczanką: Hello to you! Wspólne przygotowanie mrożonej herbaty- iced tea z przygotowanych przez nauczyciela produktów. Powtórzenie poleceń w języku angielskim z poprzedniego dnia. Przypomnienie nazw: tea, hot, cold, sugar, lemon. Pożegnanie grupy wyliczanką: Goodbye to you!	<i>Magdalena Galas</i>
15.	28.08	10:00-10:30	Powitanie grupy wyliczanką: Hello to you! Bajkowy tydzień: wspólne oglądanie bajki w języku angielskim; Curious George na wakacjach. Pożegnanie grupy wyliczanką: Goodbye to you!	<i>Magdalena Galas</i>
16.	29.08	9:30-10:00	Powitanie grupy wyliczanką: Hello to you! Bajkowy tydzień: wspólne oglądanie bajki w języku angielskim; Puffin Rock! Pożegnanie grupy wyliczanką: Goodbye to you!	<i>Magdalena Galas</i>

Zajęcia z języka angielskiego: 5 latki Grupa Sówki

<i>Lp.</i>	<i>Data</i>	<i>Godzina</i>	<i>Temat zajęć</i>	<i>Prowadzący</i>
1.	01.08	8:30-9:15 14:00-14:45	Powitanie piosenką "Hello Summer". Summer fun games and activities. Zabawy z piłką na świeżym powietrzu. Powtórzenie słownictwa: game, ball, kick, throw, catch. Pożegnanie grupy wybranymi gestami: high five, fist bump, hugs. T: Ocean creatures Dzieci poznają mieszkańców oceanu. Powtórzenie słownictwa: ocean, water, deep. Jako pierwszego poznajemy: rekina- shark. Dzieci śpiewają przygotowaną przez nauczyciela piosenkę " Baby shark" . W grupach następnie wykonują pracę techniczną: Shark(spinacz, głowa rekina). Pożegnanie grupy: see you tomorrow.	<i>Magdalena Galas</i>
2.	04.08	8:30-9:15	Powitanie piosenką "Hello Summer". Summer fun games and activities. Zabawy w grupie na świeżym powietrzu. Powtórzenie słownictwa: be nice, share, ask first, say thank you Pożegnanie grupy wybranymi gestami: high five, fist bump, hugs.	<i>Magdalena Galas</i>

11.	22.08	8:30-9:15	Powitanie grupy wyliczanką: Hello to you! Wspólne pakowanie plecaka. Nauka nazw: backpack, flashlight, snacks. Przygotowanie zdrowej przekąski do plecaka z przygotowanych produktów. Przypomnienie nazw produktów spożywczych. Pożegnanie grupy wyliczanką: Goodbye to you!	<i>Magdalena Galas</i>
		14:00-14:45	T: Restaurant Dzieci w tym tygodniu uczą się fraz przydatnych w restauracji. W zaaranżowanej przez nauczyciela poznają tajniki zamawiania jedzenia i napojów oraz zadawania pytań. Wtorek: menu please, thank you, can I have a water?	
12.	25.08	8:30-9:15	Powitanie grupy wyliczanką: Hello to you! Z plecakiem w góry. Wspólne oglądanie filmu edukacyjnego o górach w wersji anglojęzycznej. Poznanie nazwy: mountain. Wykonanie pracy technicznej: mountain z modeliny. Rozwój motoryki małej. Pożegnanie grupy wyliczanką: Goodbye to you!	<i>Magdalena Galas</i>
		14:00-14:45	T: Restaurant Dzieci w tym tygodniu uczą się fraz przydatnych w restauracji. W zaaranżowanej przez nauczyciela poznają tajniki zamawiania jedzenia i napojów oraz zadawania pytań. Środa: Can I have: orange juice, water, apple juice, tea, coffee?	
13.	26.08	8:30-9:15	Powitanie grupy wyliczanką: Hello to you! Wykonanie domowej modeliny- mannoliny z kaszy mannej i wody z dodatkiem barwników	<i>Magdalena Galas</i>

		14:00-14:45	spożywczych. Rozwój motoryki małej. Nauczyciel oswaja dzieci z poleceniami w języku angielskim: pick up, put it down, pour, mix it together, add. Dzieci współpracują ze sobą w parach rozwijając wzajemne relacje. Pożegnanie grupy wyliczanką: Goodbye to you! T: Restaurant Dzieci w tym tygodniu uczą się fraz przydatnych w restauracji. W zaaranżowanej przez nauczyciela poznają tajniki zamawiania jedzenia i napojów oraz zadawania pytań. Czwartek: Can I have: cookie, pie, cake, candies?	
14.	27.08	8:30-9:15	Powitanie grupy wyliczanką: Hello to you! Wspólne przygotowanie mrożonej herbaty- iced tea z przygotowanych przez nauczyciela produktów. Powtórzenie poleceń w języku angielskim z poprzedniego dnia. Przypomnienie nazw: tea, hot, cold, sugar, lemon. Pożegnanie grupy wyliczanką: Goodbye to you!	<i>Magdalena Galas</i>
15.	28.08	8:30-9:15	Powitanie grupy wyliczanką: Hello to you! Bajkowy tydzień: wspólne oglądanie bajki w języku angielskim; Curious George na wakacjach. Pożegnanie grupy wyliczanką: Goodbye to you!	<i>Magdalena Galas</i>
16.	29.08	8:30-9:15	Powitanie grupy wyliczanką: Hello to you! Bajkowy tydzień: wspólne oglądanie bajki w języku angielskim; Puffin Rock! Pożegnanie grupy wyliczanką: Goodbye to you!	<i>Magdalena Galas</i>

--	--	--	--	--

***Harmonogram zajęć specjalistycznych prowadzonych w
Niepublicznym Przedszkolu “Szczęśliwe Dziecko” w Kliszowie
Miesiąc: SIERPIEŃ 2025***

Zajęcia z gimnastyki korekcyjnej: 3-4 latki Grupa Jeżyki

<i>Lp</i>	<i>Data</i>	<i>Godzina</i>	<i>Temat zajęć</i>	<i>Prowadzący</i>
1.	01.08	10:00-10:30	Na tropie piratów – ćwiczenia na równowagę i siłę mięśniową Dzieci skaczą po „pokładzie”, balansują na „desce” i wspinają się po „linach”. Zajęcia rozwijają koordynację i wzmacniają tułów.	<i>Jagoda Kardyś</i>
2.	04.08	10:00-10:30	Spacer z dinozaurem – ćwiczenia wzmacniające stopy i nogi Marsz na palcach i piętach, omijanie przeszkód, ślady dinozaura. Ćwiczenia korygują płaskostopie i rozwijają równowagę.	<i>Jagoda Kardyś</i>

3.	05.08	10:00-10:30	W świecie robotów – ćwiczenia rytmiczne i posturalne Ruchy powolne, mechaniczne, marsz z prostymi plecami. Zajęcia uczą kontroli ciała i wzmacniają postawę.	<i>Jagoda Kardyś</i>
4.	06.08	10:00-10:30	Balonowa kraina – ćwiczenia oddechowe i rozluźniające Dzieci dmuchają balony, bawią się nimi w rytmie oddechu. Ćwiczenia uczą prawidłowego oddychania i wyciszają.	<i>Jagoda Kardyś</i>
5.	07.08	10:00-10:30	W lesie pełnym przygód – ćwiczenia z elementem czworakowania i pelzania Przemykanie pod „gałęziami”, wspinaczka i turlanie. Zajęcia wzmacniają mięśnie obręczy barkowej i tułowia.	<i>Jagoda Kardyś</i>
6.	08.08	10:00-10:30	Na lotnisku – ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami biegu i równowagi Start samolotu (marsz z wysokim unoszeniem kolan), lot (rozłożone ręce), lądowanie (przysiad). Rozwój równowagi i koordynacji.	<i>Jagoda Kardyś</i>
7.	11.08	10:00-10:30	Krainy czterech żywiołów – ćwiczenia według żywiołu (woda, ogień, ziemia, powietrze) Ruchy płynne (woda), skoki (ogień), czołganie (ziemia), rozciąganie (powietrze). Zajęcia angażują różne partie ciała.	<i>Jagoda Kardyś</i>
8.	12.08	10:00-10:30	Zimowa wyprawa – ćwiczenia równoważne i rozciągające Chód po lodzie (po linii), „śnieżki” z piłek, przysiady przy „bałwanie”. Rozwój stabilizacji i rozciąganie mięśni nóg.	<i>Jagoda Kardyś</i>

9.	13.08	10:00-10:30	Kosmiczne stacje – tor przeszkód z elementami wspinania i przeskoków Skoki przez planety, lądowanie na „stacji”, czołganie w tunelu. Zajęcia wzmacniają i rozwijają sprawność ogólną.	Jagoda Kardyś
10	14.08	10:00-10:30	Z wizytą u smoków – ćwiczenia z pokonywaniem przeszkód i wspinaczką Skoki przez „lawę”, wspinanie się po schodach, skręty tułowia – dzieci ćwiczą siłę i elastyczność. Zajęcia rozwijają mięśnie posturalne i wzmacniają pewność siebie w ruchu.	Jagoda Kardyś
11.	18.08	10:00-10:30	Na festynie – ćwiczenia rytmiczne i integracyjne Tańce, podskoki, przekładanie piłki w parach – zabawa w atmosferze święta. Ruchy wspierają współpracę, rytmikę i ogólną sprawność fizyczną.	Jagoda Kardyś
12.	19.08	10:00-10:30	Tajemnicze jaskinie – ćwiczenia z tunelami i schylaniem Dzieci czołgają się przez tunele i przechodzą pod linami, jakby zwiedzały jaskinie. Wzmacnia to kończyny górne i poprawia elastyczność tułowia.	Jagoda Kardyś
13.	20.08	10:00-10:30	Leśne zwierzęta – ćwiczenia naśladowcze z elementem równowagi Dzieci poruszają się jak różne leśne zwierzęta: sarenki, jeże, lisy – poprzez marsz, skoki i pełzanie. Ćwiczenia wspomagają koordynację oraz uczą kontroli nad ciałem.	Jagoda Kardyś
14.	21.08	10:00-10:30	Podróż balonem – ćwiczenia rozciągające i wyciszające Unoszenie rąk, skręty tułowia, siad skrzyżny z oddechami – dzieci uczą się uspokajać ciało po aktywności. To relaksujące zajęcia wspierające koncentrację i prawidłowy oddech.	Jagoda Kardyś
15.	22.08	10:00-10:30	Ogród pełen ruchu – ćwiczenia z woreczkami i piłkami Dzieci turlają, rzucają i przenoszą przedmioty w zabawie	Jagoda Kardyś

			ogrodniczej. Ćwiczenia angażują małą motorykę i poprawiają chwyt oraz zręczność.	
16.	25.08	10:00-10:30	Na stadionie – ćwiczenia lekkoatletyczne dla dzieci Skoki w dal, rzuty woreczkami, biegi w miejscu – zabawy inspirowane sportem. Zajęcia rozwijają kondycję i uczą zdrowej rywalizacji.	Jagoda Kardyś
17.	26.08	10:00-10:30	Zaczarowana kraina – ćwiczenia z elementami pantomimy i ekspresji ruchowej Dzieci wcielają się w magiczne postacie i poruszają w różnych kierunkach, tempach i poziomach. Zajęcia rozwijają wyobraźnię i mobilizują całe ciało do pracy.	Jagoda Kardyś
18.	27.08	10:00-10:30	Domowe porządki – ćwiczenia imitacyjne z elementami skłonu i unoszenia Naśladowanie sprzątania – „zamiatanie”, „mycie”, „podnoszenie” – wzmacnia mięśnie i uczy dokładności ruchów. Ruchy mają zastosowanie w codziennych czynnościach.	Jagoda Kardyś
19.	28.08	10:00-10:30	W fabryce dźwięków – ćwiczenia rytmiczne z klaskaniem i podskokami Dzieci wykonują ruchy do dźwięków – klaszczą, tupią i skaczą w rytm. Zajęcia poprawiają koordynację i rozwijają poczucie rytmu	Jagoda Kardyś
20.	29.08	10:00-10:30	Po śladach zwierząt – ćwiczenia na podłodze z kontrolą ruchu Chodzenie po papierowych śladach, balansowanie i zatrzymywanie się w pozycji rozwija stabilizację. Zajęcia wspomagają kontrolę ciała i pracę mięśni stóp.	Jagoda Kardyś

Zajęcia z gimnastyki korekcyjnej: 5 latki Grupa Sówki

Lp	Data	Godzina	Temat zajęć	Prowadzący
1.	01.08	10:45-11:30	Na tropie piratów – ćwiczenia na równowagę i siłę mięśniową Dzieci skaczą po „pokładzie”, balansują na „desce” i wspinają się po „linach”. Zajęcia rozwijają koordynację i wzmacniają tułów.	Jagoda Kardyś
2.	04.08	10:45-11:30	Spacer z dinozaurem – ćwiczenia wzmacniające stopy i nogi Marsz na palcach i piętach, omijanie przeszkód, ślady dinozaura. Ćwiczenia korygują płaskostopie i rozwijają równowagę.	Jagoda Kardyś
3.	05.08	10:45-11:30	W świecie robotów – ćwiczenia rytmiczne i posturalne Ruchy powolne, mechaniczne, marsz z prostymi plecami. Zajęcia uczą kontroli ciała i wzmacniają postawę.	Jagoda Kardyś
4.	06.08	10:45-11:30	Balonowa kraina – ćwiczenia oddechowe i rozluźniające Dzieci dmuchają balony, bawią się nimi w rytmie oddechu. Ćwiczenia uczą prawidłowego oddychania i wyciszają.	Jagoda Kardyś
5.	07.08	10:45-11:30	W lesie pełnym przygód – ćwiczenia z elementem czworakowania i pelzania Przemykanie pod „gałęziami”, wspinaczka i turlanie. Zajęcia wzmacniają mięśnie obręczy barkowej i tułowia.	Jagoda Kardyś
6.	08.08	10:45-11:30	Na lotnisku – ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami biegu i równowagi	Jagoda Kardyś

			Start samolotu (marsz z wysokim unoszeniem kolan), lot (rozłożone ręce), lądowanie (przysiad). Rozwój równowagi i koordynacji.	
7.	11.08	10:45-11:30	Krainy czterech żywiołów – ćwiczenia według żywiołu (woda, ogień, ziemia, powietrze) Ruchy płynne (woda), skoki (ogień), czołganie (ziemia), rozciąganie (powietrze). Zajęcia angażują różne partie ciała.	Jagoda Kardys
8.	12.08	10:45-11:30	Zimowa wyprawa – ćwiczenia równoważne i rozciągające Chód po lodzie (po linii), „śnieżki” z piłek, przysiady przy „bałwanie”. Rozwój stabilizacji i rozciąganie mięśni nóg.	Jagoda Kardys
9.	13.08	10:45-11:30	Kosmiczne stacje – tor przeszkód z elementami wspinania i przeskoków Skoki przez planety, lądowanie na „stacji”, czołganie w tunelu. Zajęcia wzmacniają i rozwijają sprawność ogólną.	Jagoda Kardys
10.	14.08	10:45-11:30	Z wizytą u smoków – ćwiczenia z pokonywaniem przeszkód i wspinaczką Skoki przez „ławę”, wspinanie się po schodach, skręty tułowia – dzieci ćwiczą siłę i elastyczność. Zajęcia rozwijają mięśnie posturalne i wzmacniają pewność siebie w ruchu.	Jagoda Kardys
11.	18.08	10:45-11:30	Na festynie – ćwiczenia rytmiczne i integracyjne Tańce, podskoki, przekładanie piłki w parach – zabawa w atmosferze święta. Ruchy wspierają współpracę, rytmikę i ogólną sprawność fizyczną.	Jagoda Kardys
12.	19.08	10:45-11:30	Tajemnicze jaskinie – ćwiczenia z tunelami i schylaniem Dzieci czołgają się przez tunele i przechodzą pod linami, jakby zwiedzały jaskinie. Wzmacnia to kończyny górne i poprawia elastyczność tułowia.	Jagoda Kardys

13.	20.08	10:45-11:30	Leśne zwierzęta – ćwiczenia naśladowcze z elementem równowagi Dzieci poruszają się jak różne leśne zwierzęta: sarenki, jeże, lisy – poprzez marsz, skoki i pełzanie. Ćwiczenia wspomagają koordynację oraz uczą kontroli nad ciałem.	Jagoda Kardys
14.	21.08	10:45-11:30	Podróż balonem – ćwiczenia rozciągające i wyciszające Unoszenie rąk, skręty tułowia, siad skrzyżny z oddechami – dzieci uczą się uspokajać ciało po aktywności. To relaksujące zajęcia wspierające koncentrację i prawidłowy oddech.	Jagoda Kardys
15.	22.08	10:45-11:30	Ogród pełen ruchu – ćwiczenia z woreczkami i piłkami Dzieci turlają, rzucają i przenoszą przedmioty w zabawie ogrodniczej. Ćwiczenia angażują małą motorykę i poprawiają chwyt oraz zręczność.	Jagoda Kardys
16.	25.08	10:45-11:30	Na stadionie – ćwiczenia lekkoatletyczne dla dzieci Skoki w dal, rzuty woreczkami, biegi w miejscu – zabawy inspirowane sportem. Zajęcia rozwijają kondycję i uczą zdrowej rywalizacji.	Jagoda Kardys
17.	26.08	10:45-11:30	Zaczarowana kraina – ćwiczenia z elementami pantomimy i ekspresji ruchowej Dzieci wcielają się w magiczne postacie i poruszają w różnych kierunkach, tempach i poziomach. Zajęcia rozwijają wyobraźnię i mobilizują całe ciało do pracy.	Jagoda Kardys
18.	27.08	10:45-11:30	Domowe porządki – ćwiczenia imitacyjne z elementami skłonu i unoszenia Naśladowanie sprzątanania – „zamiatanie”, „mycie”, „podnoszenie” – wzmacnia mięśnie i uczy dokładności ruchów. Ruchy mają zastosowanie w codziennych czynnościach.	Jagoda Kardys

19.	28.08	10:45-11:30	W fabryce dźwięków – ćwiczenia rytmiczne z klaskaniem i podskokami Dzieci wykonują ruchy do dźwięków – klaszczą, tupią i skaczą w rytm. Zajęcia poprawiają koordynację i rozwijają poczucie rytmu	<i>Jagoda Kardys</i>
20.	29.08	10:45-11:30	Po śladach zwierząt – ćwiczenia na podłodze z kontrolą ruchu Chodzenie po papierowych śladach, balansowanie i zatrzymywanie się w pozycji rozwija stabilizację. Zajęcia wspomagają kontrolę ciała i pracę mięśni stóp.	<i>Jagoda Kardys</i>