



### 1. Gimnastyka – Spacer po Polsce.

- Jesteśmy w górach, wspinamy się wysoko (kolana unosimy wysoko w górę), idziemy ciężko pod górę. Jesteśmy na szczycie. Rozglądamy się dookoła, w lewo, w prawo, jeszcze raz w lewo, w prawo. Schodzimy na paluszkach w dół.
- Jedziemy nad jezioro, na Mazury. Tutaj możemy jeździć rowerem, powoli, szybko, (na plecach). Dojechaliśmy do gęstego lasu. Nie da się jechać, musimy przedzierać się przez chaszczki na czworakach. Jesteśmy nad jeziorem. Siadamy, żeby zastanowić się co robić. Jest

kładka (ławeczka, możemy położyć szalik na podłodze ), przechodzimy na drugą stronę.

- Jedziemy nad morze. Pływamy na dywanie( wykonujemy ruch jak do żabki), następnie płyniemy łódką, opalamy się (oddechy –wdychamy nosem, wydychamy ustami). Wracamy do Mrągowa. Dziecko ustawia się za rodzicem i bawimy się w stonogę- Jestem sobie stonoga, stonoga, najpierw lewa noga, potem prawa noga.

2. Przedszkolaku! Posłuchaj wiersza czytanego przez rodzica „**Co to jest Polska**”

– Co to jest Polska? –Spytał Jaś w przedszkolu.

Polska – to wieś i las, i zboże w polu,  
i szosa, którą pędzi do miasta autobus,  
i samolot, co leci wysoko, na tobą.

Polska – to miasto, strumień i rzeka,  
i komin fabryczny, co dymi z daleka,  
a nawet obłoki, gdy nad nami mkną.

Polska to jest także twój rodzinny dom.

A przedszkole? Tak – i przedszkole,  
i róża w ogrodzie i książka na stole.

Rodzic pyta dziecko

- Co to jest Polska?
- Co to takiego ojczyzna?

3. Wspólnie z mamusią/tatusiem obejrzyj film o Polsce i jej symbolach narodowych.

[https://www.youtube.com/watch?v=xQk8p7XY23A&fbclid=IwAR3D3wey](https://www.youtube.com/watch?v=xQk8p7XY23A&fbclid=IwAR3D3weyMbjZdLUzRDg0L4BFgub3Q1_AOxTmWxOfRk-wgJcla7fEXMOrjE)

[MbjZdLUzRDg0L4BFgub3Q1\\_AOxTmWxOfRk-wgJcla7fEXMOrjE](https://www.youtube.com/watch?v=xQk8p7XY23A&fbclid=IwAR3D3weyMbjZdLUzRDg0L4BFgub3Q1_AOxTmWxOfRk-wgJcla7fEXMOrjE)

- Czy potrafisz powiedzieć jak nazywa się kraj w którym mieszkamy?
- Co to znaczy, że jesteśmy Polakami?
- W jakim języku mówimy?

4. Rozwiązanie zagadek.

A) Pytanie nietrudne- każdy to przyzna , jak się nazywa nasza Ojczyzna?- POLSKA

B) Biel na niej jest i czerwień , powiewa pięknie ,gdy wiatr się zerwie- FLAGA



C) W górach mieszka wielki ptak. To jest naszej Polski znak  
Zobaczysz go kiedyś może , to jest przecież biały... ORZEŁ

5. „W cztery Polski strony”- zabawa rozwijająca orientację w przestrzeni.

Rodzic objaśnia dziecku co znajduje się na mapie Polski a następnie pyta dziecko.  
Zadaniem dziecka jest określenie położenia miejsca, w odniesieniu do mapy, przy  
zastosowaniu określeń: z prawej strony, z lewej strony, na górze, na dole,  
pomiędzy.



6. Wyklejanka. Wyrwij z białego i czerwonego papieru kawałki a następnie przyklej na mapie Polski.



Opracowała- Katarzyna Samolej