



# WIELKANOC

*Czy wiecie jakie święta będziemy już niedługo obchodzić?*

***Czy wiecie co to jest  
Wielkanoc?***

*Posłuchajcie jak na to  
pytanie odpowiedziały  
inne dzieci...*

<https://www.youtube.com/watch?v=uCE6n4tSvl8>



# ***Zastanówcie się, czy znacie jakieś zwyczaje wielkanocne I wymieńcie je...***

***A teraz posłuchajcie, jakie zwyczaje  
wielkanocne ja znam.***

***Ciekawe, czy też o nich pamiętaliście:***

- dekorowanie jajek***
- święconka***
- wielkanocne świąteczne śniadanie***
- śmigus dyngus***

## ***Dekorowanie jajek***

***W zależności od metody wykonania mogą to być:***

***kraszanki - powstają przez barwienie jajek przez zanurzenie  
lub gotowanie w barwniku***

***oklejanki - przyozdobione skrawkami kolorowego, błyszczącego  
papieru, tkaniny, nici lub gotowymi foliami***

**drapanki** - powstają przez drapanie ostrym narzędziem zewnętrznej barwionej powłoki jajka tak, aby ją usunąć i stworzyć wzór  
**nalepianki** - ozdabianie skorupki jajka różnobarwnymi wycinankami z papieru



### **Święconka**

*W Wielką Sobotę tradycyjnie święcimy pokarm na świąteczny stół.  
Do wiosennie przystrojonego np. listkami bukszpanu koszyczka pakujemy:*

- kiełbasę- symbol dostatku
- chrzan- symbol pokonania goryczy  
męki Chrystusa
- sól- zapewnia trwałość i chroni życie
- chleb- symbol Chrystusa
- wielkanocnego baranka- symbol Chrystusa
- jajko- symbol nowego życia, ale i dostatku, szczęścia oraz zdrowia.

## ***Wielkanocne świąteczne śniadanie***

*W Wielką Niedzielę podczas śniadania dzielimy się poświęconymi pokarmami.*

*Nim zasiądziemy do wielkanocnego stołu, najpierw zgodnie z tradycją dzielimy się jajkiem, składając sobie najlepsze życzenia.*

## ***Śmigus dyngus***

*Nie zdziw się, gdy o świcie w Wielki Poniedziałek obudzi cię zimny strumień wody. No i nie złość! Przecież śmigus-dyngus to zabawa o charakterze ludycznym, czyli dającym radość.*

***A teraz zapraszamy do obejrzenia filmu o zwyczajach wielkanocnych, których dzisiaj ze względu na sytuację nie możemy kultywować w ten sposób.***

<https://vod.tvp.pl/video/domowe-przedszkole,swiatecznezwyczaje-wielkanoc,43855>

***A teraz dość siedzenia, czas na ruch 😊***

***Potrzebna będzie mała butelka plastikowa, 2 łyżki lub instrument do wystukiwania***

***1. Zabawa orientacyjno-porządkowa - „Posłuszna butelka” - chodzimy po pokoju swobodnie trzymając butelkę w ręce. Na mocne uderzenie w instrument zatrzymujemy się i manipulujemy butelką: podajemy z jednej ręki do drugiej ręki, z przodu, za plecami, pod kolanami, podrzucamy i łapiemy, możemy rzucać do brata, siostry, mamy, taty.***



2. Ćwiczenia mięśni brzucha – „Jak najdalej w przód” – siadamy w siadzie prostym (nogi wyprostowane, kolana staramy trzymać prosto), butelkę trzymamy w obu rękach. Wykonujemy skłon tułowia w przód, sięgając rękami z butelką jak najdalej w kierunku stóp.

3. Skręty – „Na prawo, na lewo” – siadamy w siadzie skrzyżnym, trzymamy butelkę na głowie, przytrzymując ją rękami, łokcie mamy na zewnątrz. Wykonujemy skręty tułowia w prawo i w lewo, co pewien czas wykonujemy kilka rzutów i chwytów butelki.

4. Skrętoskłony – „Witamy stopy” – siadamy w siadzie rozkrocznym, butelkę trzymamy oburącz w górze, wykonujemy skrętoskłon do lewej stopy, przywitanie jej butelką, wyprostowujemy się, wykonujemy skrętoskłon do prawej stopy – przywitanie jej butelką (staramy się nie zginać kolan, butelkę trzymamy obiema rękami).

5. Ćwiczenia mięśni grzbietu – „Oglądamy butelkę” – leżymy na brzuchu, trzymamy butelkę w obu rękach, przed głową. Unosimy głowę, prostując ręce, oglądamy butelkę, wytrzymujemy chwilę. Potem wracamy do leżenia – odpoczynku.

6. Ćwiczenie mięśni brzucha – „Spotkanie” – leżymy na plecach, butelkę trzymamy w obu rękach wyciągniętych za głowami. Jednocześnie wznosimy nogi i ręce – dążąc do spotkania nóg z butelką, potem wracamy do postawy wyjściowej.

7. Ćwiczenie mięśni grzbietu i brzucha – „Z nóg do rąk” – leżymy na plecach, butelkę trzymamy między stopami. Przekazujemy butelkę do rąk, za głowę i powracamy do siadu. Ponownie wkładamy butelkę między stopy i od nowa wykonujemy ćwiczenie – powtarzamy tak 5 razy.

8. Bieg – „Postaw butelkę” – przy wystukiwanym rytmie biegamy po pokoju w różnych kierunkach – tylko ostrożnie! Podczas przerwy w grze stawiamy butelkę na podłodze tak, aby się nie przewróciła.

9. Ćwiczenie przeciw płaskostopiu – „Sprytnie stopy” – siadamy w siadzie prostym podpartym (ręce z tyłu utrzymują nasz tułów). Butelkę mamy między stopami (pionowo), na wyprostowanych nogach wykonujemy kółka w prawą i w lewą stronę.

10. Wałkowanie – stoimy, butelka leży na podłodze, wałkujemy ją raz jedną, raz drugą nogą.

11. Zabawa rytmiczna – „Zgodnie z rytmem” – chodzimy po pokoju w różnych kierunkach w rytm instrumentu, kiedy przestaje grać instrument „zatrzymujemy się, osoba dorosła podaje prosty rytm, trzeba go zapamiętać i następnie powtórzyć, zabawę powtarzamy kilka razy, można zamienić się rolami.

12. To już koniec zajęć, odkładamy butelkę i instrument na miejsce.

***Zadanie dodatkowe:***

***Oglądnijcie piękne, wielkanocne pocztówki***





**Stwórzcie własną kartkę wielkanocną!  
Będziecie mogli ją potem pokazać  
koleżankom i kolegom 😊 i nam oczywiście**

**Potrzebne będą:**

- klej
- nożyczki
- kolorowy papier
- kredki lub pisaki

**A także wszystko to,  
co macie w domu i będziecie  
mogli wykorzystać**



**Ciekawi jesteśmy jakie będą wasze pomysły.  
Czekamy z niecierpliwością. Jeśli pozwolicie  
pokażemy wasze kartki wszystkim  
przedszkolakom.**

**A więc do dzieła.....**