



MULTIMEDIALNE  
PRZEDSZKOLE  
PROGRAM EDUKACJI PRZEDSZKOLNEJ



# 3 Tydzień

Będę  
bezpieczny na  
drodze,  
w domu,  
na szlaku



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



### III. TEMAT TYGODNIA: BĘDĘ BEZPIECZNY NA DRODZE, W DOMU, NA SZLAKU

**Dzień tygodnia: 2**

**Temat: Stoi przy drodze na jednej nodze**

**Wiersz pt. „Kolorowe znaki” K. Wiśniewski**

*Tatusiu, powiedz czemu na drogach  
po obu stronach są ustawione  
te dziwne znaki w różnych kolorach  
żółte, niebieskie, białe, czerwone?*

*Widzisz, mój synku- słyszysz odpowiedź-  
znaki dla ciebie tak zagadkowe  
wszyscy kierowcy znają na pamięć,  
bo to są właśnie ZNAKI DROGOWE.*

*Ich kształt i barwa oraz rysunek  
namalowany na znaku tarczy  
na wszystkich drogach całego świata  
zawsze i wszędzie to samo znaczy.*

*Trójkąty żółte z brzegiem czerwonym  
z rysunkiem czarnym jak pióra kawcze  
mówią : „Uważaj na mój rysunek !”  
bo są to ZNAKI OSTRZEGAWCZE.*

*A prostokąty oraz kwadraty,  
te z tłem niebieskim, stojące z gracją  
INFORMACYJNE są to ZNAKI,  
bo zawsze służą informacją.*

*Wiesz już dlaczego duzi i mali  
znaki drogowe widują co dzień?  
Żeby bezpiecznie z dróg korzystali:  
każdy kierowca i każdy przechodzień .*

*Te duże koła z brzegiem czerwonym ,  
które z daleka widać od razu,  
„Nie wolno!” – krzyczą głosem donośnym,  
bo to są właśnie ZNAKI ZAKAZU.*

*Mniejsze zaś koła z niebieską twarzą  
i białą strzałką jak ptasi pazur,  
mówią stanowczą : „ Jedź, jak ci każę !”  
Dlatego są to ZNAKI NAKAZU .*

**Dzień tygodnia: 3**

**Temat: Mali użytkownicy drogi**



### Piosenka: Drogowe znaki A. Galica, T. Pabisiak

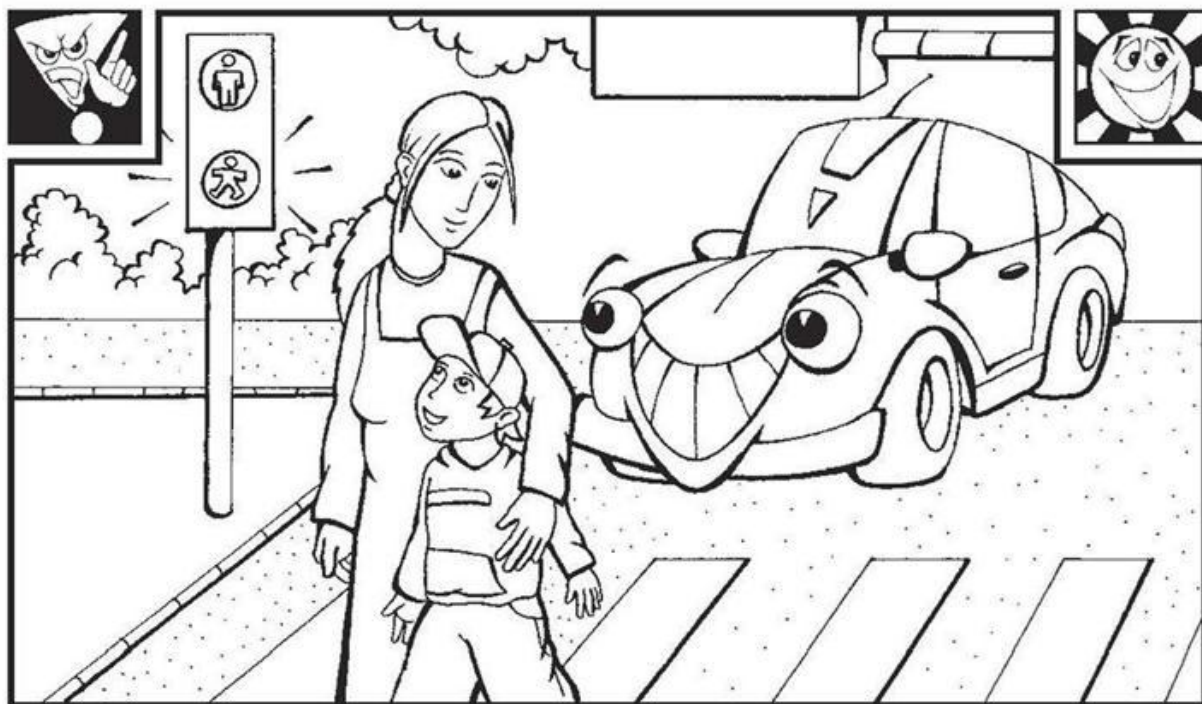
Stoją przy drodze na jednej nodze.  
Kto to taki?  
Mówią, jak jechać, mówią, gdzie skręcać.  
Drogowe znaki.

Ref. : Każdy kierowca dobrze je zna,  
Każdy kierowca słuchać ich ma.

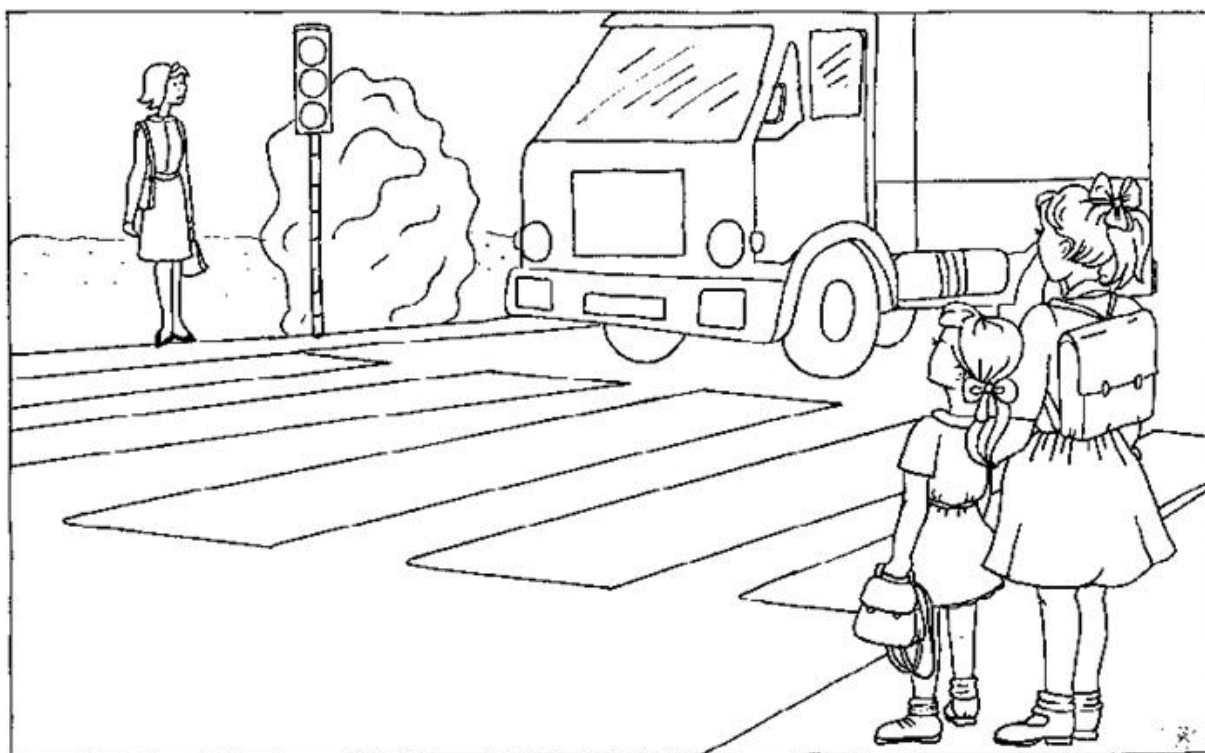
Żółte, niebieskie albo czerwone.  
Jak lizaki.  
Pilnują ruchu w całym miasteczku.  
Drogowe znaki.

Ref. : Każdy kierowca dobrze je zna,  
Każdy kierowca słuchać ich ma.

### Ilustracje pomocnicze:



Przechodzę na drugą stronę, kiedy światło jest zielone.



PAMIĘTAJ - PRZEZ JEZDNIĘ PRZECHODŹ PRZY ZIELONYM ŚWIECIE

**Dzień tygodnia:4**

**Temat: Co nam mówią znaki drogowe**

### Ćwiczenia gimnastyczne Zestaw I wg K. Właźnik

#### **Przebieg:**

1. Ustawienie dzieci parami rozdanie woreczków (woreczki mogą rozdawać dyżurni).
2. Zabawa orientacyjno-porządkowa z elementem wyprostnym: Dzieci trzymają woreczki w lewej lub prawej ręce i biegają swobodnie, wymijając się zrecznie. Na gwizdek zatrzymują się, kładą woreczki na głowie, idą kilka kroków w przód, siadają skrzyżnie, następnie wstają, zdejmują woreczki z głowy i powtarzają bieg w rozsypce.  
Wszystkie czynności należy wykonywać ostrożnie, ażeby woreczek nie spadł na ziemię.
3. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych: *Rzuć podnieś*. Dzieci stoją w rozsypce swobodnie, w małym rozkroku, woreczek trzymają oburącz przed sobą. Na polecenie przenoszą woreczek oburącz za głowę (łokcie w górę, cofnięte w tył), puszcza ją woreczek za plecami, następnie skłaniają się w przód, chwytają woreczek oburącz, podnoszą go w przód w skos i pokazują nauczycielce.
4. Ćwiczenie tułowia — skłony boczne: Siad skrzyżny, woreczek na głowie, ręce złożone na kolanach, plecy proste.  
Skłon tułowia w lewo (bardzo wolno) — woreczek spada na ziemię.  
Podnieść woreczek lewą ręką, położyć go na głowie i ćwiczenie wykonać w prawą stronę. Należy zwrócić uwagę, aby dzieci skłaniały się wyraźnie w bok, a nie w przód.
5. Zabawa na czworakach: *Kulawy lis*. Włożyć woreczek pod kolano zgiętej lewej nogi i przyjąć pozycję na czworakach. Dzieci posuwają się na rękach podskokami na prawej nodze (tej, która nie trzyma woreczka). Po kilku podskokach siad

skrzyżny i swobodna zabawa woreczkami (niewysoki rzut w górę i próba chwytu). Po chwili zabawy dzieci wkładają woreczek pod prawe kolano i powtarzają chód na czworakach.

6. Ćwiczenie mięśni grzbietu: Leżenie przodem, woreczek pod brodą, trzymany oburącz za rogi. Uniesienie na moment w górę klatki piersiowej i łokci, a następnie powrót do leżenia. Ćwiczenia powtarzamy kilka razy, trzymając cały czas woreczek. (Jeżeli ćwiczenie będzie zbyt trudne dla dzieci słabszych, to w czasie skłonu tułowia w tył mogą one podeprzeć się łokciami).

7. Rzuty: *Celuj w okienko*. Wykorzystanie ustawienia z poprzedniej zabawy — w dwóch rzędach przed nauczycielką. Na polecenie prowadzącej dzieci stają twarzami do siebie i oddają obydwu woreczki jednemu szeregowi. Następnie tworzą szeroką *uliczkę*, na pięć kroków. Szereg bez woreczków staje tyłem do kolegów, w rozkroku. Dzieci z woreczkami celują prawą i lewą ręką, rzutem dowolnym, w okienko utworzone przez rozkrok współwiczających. Zmieniamy role i zabawę prowadzimy dalej. Rzuty należy powtórzyć kilka razy zwracając uwagę, aby były wykonane prawą i lewą ręką. Na zakończenie zabawy każde dziecko otrzymuje swój woreczek.

8. Skręty tułowia i ćwiczenie równowagi: Ustawienie w rozsypce. Dzieci stoją na prawej nodze, lewą, zgiętą w stopę mocno w górę. Woreczek w lewej ręce. Na polecenie nauczycielki wykonują skręt tułowia w lewo i próbują ułożyć woreczek na stopie nogi zgiętej do tyłu. Komu uda się to zrobić — klaszcze w ręce. Ćwiczenie wykonać kilka razy stojąc na lewej i prawej nodze.

9. Ćwiczenie stóp. Siad skulny podparty. Chwyt woreczka palcami stopy lewej i prawej na zmianę.

10. Marsz parami.

## Rymowanki:

### Znak drogowy Ci pomoże ! , w domu , szkole i na drodze.

1. Niech każdy stanie przed skrzyżowaniem

palą się światła - popatrzmy na nie.

Światło zielone jak małe listki

na drugą stronę zaprasza wszystkich.

A światło żółte jak liść jesieni

ostrzega spiesz się bo ruch się zmieni.

Światło czerwone jak mak, jak ogień

wszystkim przechodniom zamyka drogę

2. Kiedy światło jest zielone

można przejść na drugą stronę,

a gdy świeci czerwone

przechodzenie zabronione!

3. Gdy zamierzasz przejść ulicę

na chodniku przystań bokiem,

popatrz w lewo bystrym okiem,

skieruj w prawo wzrok sokoli,

znów w lewo spójrz powoli.

Jezdnia wolna - więc swobodnie

mogą przez nią przejść przechodnie

**Dzień tygodnia: 5**

**Temat: Bezpieczny turysta – co z tymi odbłaskami**





## **„Znaczkii odblaskowe” J. Kaczanowska**

Droga koleżanko i kolego miły,  
jeśli idziesz drogą, to widoczny bądź,  
przytnij do plecaka znaczek odblaskowy,  
niech cię widzą wszyscy, co w pojazdach mkną.

Znaczkii odblaskowe, małe i błyszczące,  
świecą ciepłym blaskiem, chronią nas, gdy mrok.  
„Uwaga, uwaga, bo pieszy na drodze!”  
mówią do pojazdów, co po szosie mkną.

Lewą stroną szosy poruszaj się pewnie,  
tak jest najbezpieczniej, proszę, uwierz mi,  
prawą stroną chodzisz po chodniku w mieście,  
a na wiejskiej szosie lewej trzymaj się.

Zawsze bądź uważny, zawsze bądź ostrożny,  
to nie takie trudne, to jest prosty plan,  
jeśli będziesz kroczył lewą stroną szosy,  
nic cię nie zaskoczy, przekonasz się sam

## **Opowiadanie „Odblaski” J. Kluski**

Pewnego razu Krzys i Kasia wybrali się w odwiedziny do swojej babci. Babcia co prawda mieszkała niedaleko, ale trzeba było przejść kilka ulic dalej, poboczem drogi głównej bez chodnika -Czy pamiętacie dzieci, którą stroną drogi powinniście iść ? – zapytała mama -Tak, mamusiu. Pójdziemy lewym poboczem. –A jak zachowacie się przed przejściem przez ulicę? - Spojrzymy w lewo, w prawo, jeszcze raz w lewo, a jeśli nic nie jedzie ulicą możemy bezpiecznie przejść na drugą stronę. –Tak, ale po drodze jest także jeden sygnalizator świetlny. Pamiętacie, na jakim świetle możecie przejść przez ulicę? –zapytała mama. –Oczywiście , na zielonym – wykrzyknęły dzieci -Cieszę się, że macie tak dużą wiedzę o ruchu drogowym. Jednak pamiętajcie, aby wrócić do domu przed zmrokiem -Na pewno wrócimy przed mrokiem – zapewniły dzieci. Dzieci wyruszyły z wizytą do babci. Czas tam spędzony upłynął bardzo przyjemnie. Babcia i dzieci nawet nie zauważyły, że zrobiło się ciemno. –Babciu, nie martw się, do domu jest blisko, a my wiemy, jak zachować się na drodze. --Dobranoc babciu. – Dobranoc. Idźcie ostrożnie! -Obiecujemy ! Dzieci wyruszyły w powrotną drogę. Szły bardzo ostrożnie. ale przerażały je światła mijających aut. Wydawało im się, że samochody jadą blisko nich, że niemal ocierają się o ich ubrania. – Chyba nas słabo widzą! – krzyknął Staś. Nagle, obok nich zatrzymał się samochód. Z samochodu wysiadł Pan Policjant. Dzieci zrobiły przerażoną minę. -Dobry wieczór, dzieci. Macie wiele szczęścia, że idąc poboczem jezdni, bez latarki i bez świateł odblaskowych nie zostałyście potrącone przez nadjeżdżające auta z przeciwnego kierunku. - Mielśmy wrócić do domu przed zmrokiem, ale zasiedzieliśmy się u babci .Przepraszamy za kłopot. Czy poniesiemy jakąś karę? - Nie, ale waszym obowiązkiem jest zaopatrzenie się w elementy odblaskowe lub ...zapropnujcie waszej pani w szkole taką lekcję, na której to wy sami zaprojektujecie znaczki odblaskowe ze specjalnego papieru odblaskowego. – To wspaniały pomysł! Na pewno go wykorzystamy i jeszcze zrobimy znaczki dla innych. Tymczasem dobranoc! - Ależ ja was już nie puszcę samych bez światełek odblaskowych i dlatego dziś wyjątkowo zawiozę was do domu. – Dziękujemy i na pewno wykorzystamy pana pomysł , Panie Policjancie.”

