



" Chciałbym być sportowcem " to tematyka tygodniowych zajęć na grupie "Motylków"

Przeczytaj mi mamo !

Rano wstaję, wkładam dres.  
Otwieram okno, miło jest.  
Skaczę w górę, skaczę w bok,  
i do tyłu robię skok.  
Ręce w przód, ręce w tył.  
Ćwiczę, abym zdrowy był.

06.04.2021 Temat dnia : Gimnastyka

Przebieg dnia

### Ćwiczenia poranne wraz z rodzicem

- Ćwiczenia ramion i pleców „Zabawy z makulaturą”. Dla dziecka kawałek gazety. Dziecko stara się zgnieść gazetę, a następnie przekłada kulkę nad głowę z jednej ręki do drugiej.
- Zabawa ruchowa z elementem rzutu – Segregujemy śmieci. Dla dziecka kulki zrobione z gazety, plastikowe zakrętki i dwa pojemniki. Dzieci ustawiają się w pewnej odległości od pojemników i starają się trafić kulkami z gazety do jednego pojemnika, a plastikowymi zakrętkami do drugiego pojemnika.

- Zabawa ruchowa wzmacniająca mięśnie stóp – Sprzątamy nogami. Dla dziecka: kawałek tektury, skakanka lub taśma malarska do wyznaczenia miejsca w pokoju. Dzieci chwytają między stopy kawałki tektury, a następnie, trzymając ją tylko stopami, przeskakują w wyznaczone miejsce.

- Ćwiczenie oddechowe – Sprzątamy makulaturę. Kawałki gazet, pojemnik. Dzieci kładą przed sobą gazety i pamiętając o prawidłowym torze oddychania (wdech – nosem, wydech – ustami), próbują przedmuchać je w kierunku pojemnika.



### Zajęcia 1. Słuchanie wiersza Jadwigi Koczanowskiej Gimnastyka.

Gimnastyka to zabawa  
ale także ważna sprawa,  
bo to sposób jest jedyny  
żeby silnym być i zwinnym

Skłony, skoki i przysiady  
trzeba ćwiczyć- nie ma rady!  
To dla zdrowia i urody  
niezawodne są metody.

Rozmowa na temat wiersza.

1. Co nam daje gimnastyka?
2. Co wykonujemy podczas gimnastyki?
3. Ruchowa interpretacja wiersza.

### **Dzieci stoją w luźnej gromadce, ćwiczą z rodzicem:**

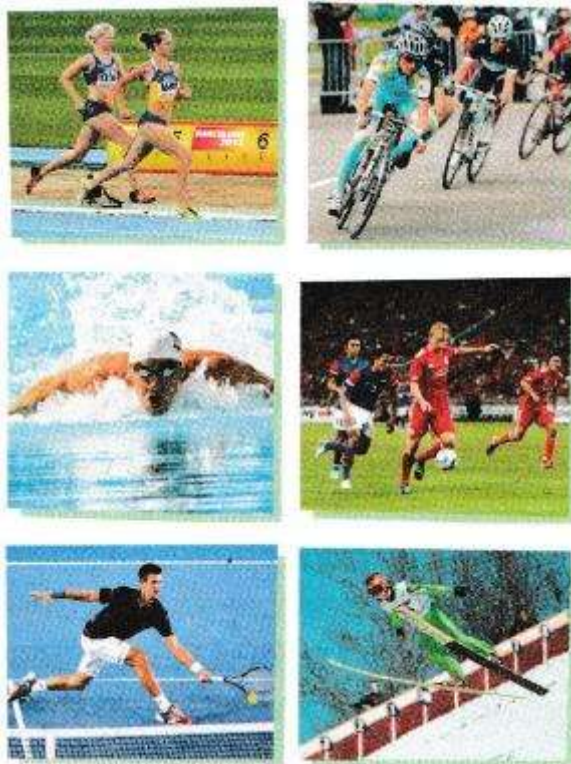
wyciągają ręce w bok, trzymają ręce wyprostowane, zginają je w łokciach, dłońmi dotykają klatki piersiowej, jak wyżej - mają ręce wyprostowane, zginają je w łokciach, ręce mają opuszczone, wykonują przysiad, wstają, podnoszą ramiona, zginają ręce w łokciach, dłonie zaciskają w pięści i pokazują, jakie są silne, wykonują skłon, wykonują podskok, wykonują przysiad, powtarzają skłon, podskok i przysiad, uśmiechnięte spacerują po sali.

- Ćwiczenia dla dzieci - kształtowanie prawidłowej postawy z wykorzystaniem filmiku.

<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcIjudZ8>

Karta pracy, cz. 2, nr 24.

- Nazwijcie sporty przedstawione na zdjęciach. (Biegi, kolarstwo, pływanie, piłka nożna, tenis, skoki narciarskie).
- Odszukajcie w naklejkach obrazki buź. Naklejcie je na zdjęciu przedstawiającym (na zdjęciach przedstawiających) wasze ulubione sporty.



Rytmiczne dzielenie (na sylaby) słów związanych ze sportem.

Dzieci dzielą rytmicznie słowa: gimnastyka (gim-nas-ty-ka), skłony (skło-ny), skoki (sko-ki), przysiady (przy-sia-dy).

Zapoznanie ze sposobem wykonania prac plastycznej z pomocą rodzica „Krażek gimnastyczny”

Dwie kartonowe kartki z rysunkiem kół (dla każdego dziecka), nożyczki, klej, mazaki, kartoniki z imionami dzieci.

Dzieci dostają po dwie kartonowe kartki (np. z bloku technicznego) z rysunkiem kół, każde o średnicy 20 cm. Wycinają koła, skleją je i ozdabiają mazakami. Na zakończenie przyklejają na swoich krażkach kartoniki ze swoimi imionami.

- Wykonanie prac przez dzieci.

07.04.2021 Temat dnia : Chcę być sportowcem.  
Przebieg dnia

**Sportowa powitanka „Muzyczny stop” Na powitanie niech każdy stanie i po uklonie zaklaszcze w dłonie. Jesteś już z nami? Więc zaczynamy!!! Mamy dla Ciebie wesoły taniec☺**

<https://www.youtube.com/watch?v=ronZO0kOt9o>

Przeczytaj mi tato !

*I. Biegam bardzo szybko, w piłkę dobrze gram,  
kim zostanę, już za chwilę zaraz powiem wam.*

*Ref.: Sportowcem chciałbym zostać, sportowcem  
chciałbym być, trenować co dzień rano i sprawnym  
zawsze być.*

*II. Chodzę też na judo, wiele chwytów znam, kim  
zostanę, już za chwilę zaraz powiem wam.*

*Ref.: Sportowcem chciałbym zostać...*

*III. Jeżdżę na rowerze i trenuję sam,  
kim zostanę, już za chwilę zaraz powiem wam.*

*Ref.: Sportowcem chciałbym zostać...*

*IV. Pierwsze już medale na swej półce mam,  
kim zostanę, już za chwilę zaraz powiem wam.*

*Ref.: Sportowcem chciałbym zostać...*

- Rozmowa z dzieckiem na temat piosenki.
- Co ćwiczy chłopiec?
- Kim chciałby zostać?
- Nauka refrenu fragmentami, metodą ze słuchu.
- Zabawa przy piosence.

Podczas zwrotek (I - III) dzieci naśladowują ruchy, o których jest mowa w tekście (bieganie, granie w piłkę, chwyt judo, jazdę na rowerze). Podczas zwrotki IV stają na baczność, jak sportowcy udekorowani medalami. Podczas refrenu stoją i śpiewają razem z rodzicem.

### **Zabawy z wykorzystaniem refrenu - *Cicho - głośno.***

Rodzic umawia się z dzieckiem, że gdy położy palce na ustach, będą śpiewać refren cicho. Gdy

podniesie rękę do góry - będą śpiewać refren głośno.

- Marsz po kole przy piosence *Chcę być sportowcem.*

### **Zabawa *Słoneczko.***

Dzieci stoją wyprostowane, wykonują głęboki wdech. W czasie wdechu unoszą ręce do góry, wznoszą się na palce, wypowiadając słowa: Słonko wschodzi coraz wyżej. Potem wykonują wydech, stojąc na całych stopach, i mówią: *A zachodzi coraz niżej.*

### **„Chodzenie pod dyktando” – zabawa matematyczno-ruchowa**

– dziecko wykonuje polecenia rodzica, np.: • Zrób trzy kroki w przód • obróć się w lewo • kucnij • wstań • tupnij prawą nogą, • zrób trzy kroki w prawo • podskocz • zrób dwa kroki w tył itp.



08.04.2021 Temat dnia : Moje zabawy na powietrzu

Przebieg dnia

**Poranna rozgrzewka wg animacji i piosenki**

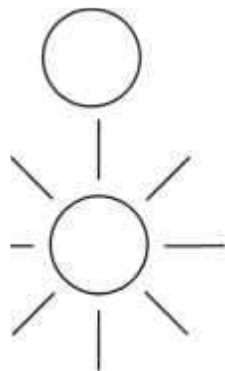
<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>

Rysowany wierszyk Słońce (według pomysłu autora).

Dzieci rysują według tekstu wierszyka.

Rysuję kółeczko, żółciutkie, gorące.

Dorysuj kreseczki i otrzymam słońce.



Zajęcia 2. Moje zabawy na powietrzu - malowanie scen realnych.

Tablica demonstracyjna nr 59.

Co robią dzieci? (Jeżdżą na rowerach, biegają, grają w piłkę, zjeżdżają ze zjeżdżalni).

Czy wy też lubicie zabawy ruchowe na powietrzu? Które z nich lubicie najbardziej?

Zabawa z wykorzystaniem rymowanki.

Dzieci naśladują czynności, o których jest mowa w rymowance. (Rodzic. robi przerwę po każdym wersie, żeby dzieci miały czas na naśladowanie danej czynności).

Janek lubi biegać      Julek - jeździć na rowerze;

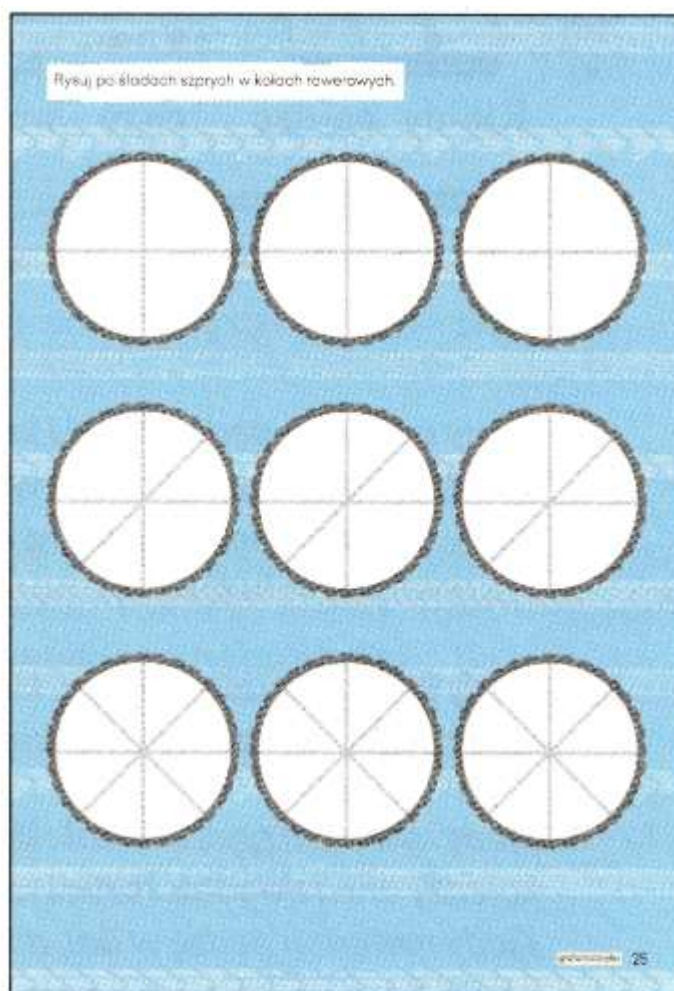
Hania - na leżaku spać.      a ja-w kosza grać.

Czy wszystkie dzieci odpoczywają podczas ruchu?



Karta pracy, cz. 2, nr 25.

Rysujcie po śladach szprych w kołach rowerowych.



09.04.2021 Temat dnia : Piłka nożna

### Przebieg dnia

Zajęcia 1. Słuchanie opowiadania Grzegorza Kasdepke Słupek.

- Rozmowa na temat gry w piłkę nożną.

- Co to są: gol, karny?

- Ilu zawodników jest w każdej drużynie?

- Czy znacie nazwę jakiegoś polskiego zespołu piłkarskiego (jakichś zespołów piłkarskich)?!

- Jak nazywamy osoby, które siedzą na ławkach (trybunach) i oglądają mecz?

- Czy byliście kiedyś na meczu?

- Słuchanie opowiadania.

Gdy mój syn Kacper chodził jeszcze do przedszkola, często grywaliśmy w piłkę; on stał na bramce, ja strzelałem gola za golem i bardzo byłem z siebie dumny. Wszystko się zmieniło, gdy Kacper poszedł do szkoły. Owszem, proponował mi czasami wspólną grę, ale coraz rzadziej ruszałem do ataku. Najczęściej sugerowano mi, że powinienem zająć pozycję na prawej pomocy albo na lewej obronie, a później okazało się, że muszę zostać bramkarzem, bo żaden z kolegów) Kacpra nie ma na to ochoty.

- Ja też nie mam na to ochoty - broniłem się.

- Dlaczego nie mogę grać w ataku?

- Bo za bardzo sapiesz - powiedział bezlitośnie Kacper.

- I jest pan trochę za wolny - dodał delikatnie jego kolega Kornel.

Cóż, z faktami nie da się dyskutować - chcąc nie chcąc, zająłem pozycję w bramce. Z czasem jednak i roli bramkarza mnie pozbawiono; Kacper i jego kumple z powodzeniem radzili sobie na boisku beze mnie - pozostało więc udawać, że na grę wcale nie mam ochoty. Choć miałem

- Zagrasz z nami? - któregoś dnia niepodziewanie zapytał mnie Kacper.

- Jaz wami? - aż podskoczyłem na fotelu. - Czemu nie? I radośnie wyruszyłem na boisko.

Radosny nastrój prysł, gdy okazało się, że mam być lewym słupkiem. Bo podobno jestem odpowiedniego wzrostu a chłopaki miały dość kłótni o to, czy piłkę strzelono w bramkę, czy też trochę za wysoko.

- A jeżeli się ruszę? - warknąłem.

- Nie możesz - wytłumaczył mi z powagą Kacper. - Ale spokojnie, to tylko dwa razy po czterdzieści pięć minut.



Wytrwałem w bezruchu kwadrans, wytrwałem drugi, ale w trzydziestej pierwszej minucie nie wytrzymałem i podałem piłkę prawemu słupkowi. Czyli tacie Kornela.

- Do przodu! - wrzasnął prawy słupek, wykopując futbolówkę w stronę chorągiewki na prawym końcu boiska.

Chorągiewkę odgrywała mama Łukasza. Efektownie wyminęła osłupiałych piłkarzy, prze rzuciła piłkę nad moją głową i pognęła w stronę bramki przeciwnika. Na ten widok bramka, w postaci mamy Aleksa i taty Bartka, rozpierzchnęła się na boki -1 prawdę mówiąc, nie bardzo było wiadomo, gdzie strzelać.

Kacper nie był ze mnie zadowolony. Pozostałe chłopaki też.

- Chyba trzeba będzie ich wykopać - mruknął Kornel.

- No, no, żadnego wykopywania! - zaprotestował tata Kornela. - Co najwyżej możecie nam dokopać. W piłkę.

I umówiliśmy się na mecz. Rodzice kontra dzieciaki. Jestem pewny zwycięstwa, bo tym razem będę piłką!

Rozmowa rodzica z dzieckiem na temat opowiadania.

- Na czym polegała gra w piłkę nożną Kacpra i jego taty, kiedy chłopiec chodził jeszcze do przedszkola?

Jak było później?

Co się stało, gdy tata-słupek się zbuntował?

Jak skończyła się ta historia?

Rysowana opowieść.

Kartki, kredki.

N. opowiada o swojej wycieczce rowerowej i rysuje elementy. Dzieci siedzą przy stolikach, mają kartki i kredki. Próbuje rysować takie same wzory jak N.

Pojechałam na wycieczkę rowerową. Droga była górzysta: wzniesienie, dolina. (N. rysuje, mówiąc: Górka; dolina).



(Wzory mają wysokość około 10 cm).

Potem jechałam przez pachnący igliwiem las iglasty. (N. rysuje, mówiąc za każdym razem: Drzewo iglaste).

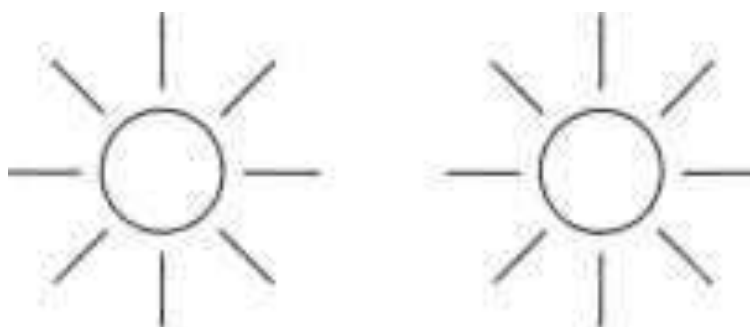


Mijałam rwący strumyk, który płynął z gór. Jego woda odbijała się od kamieni i tworzyła jakby fale.



Słoneczko świeciło, odbijając się w wodzie. Miałam wrażenie, że towarzyszą mi dwa słoneczka.

Do domu wróciłam zmęczona, ale pełna radości i spokoju.



**Poświęć minimum 30 minut każdego dnia na dowolną aktywność fizyczną z dzieckiem, a zapewnisz mu:**

- 🏆 dobrą zabawę
- 🏆 poczucie pewności siebie
- 🏆 odporność psychiczną i fizyczną
- 🏆 sprawny umysł
- 🏆 mocne mięśnie, stawy i kości
- 🏆 umiejętność przestrzegania reguł

# Propozycje ćwiczeń na każdy dzień tygodnia.

<https://www.youtube.com/watch?v=OZ54i4ecwWA>



POŁĄCZ TAKIE SAME OBRAZKI





