

TYDZIEŃ I – 06.04.2021
CHCIAŁBYM BYĆ SPORTOWCEM
DZIEŃ I: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

1. Zabawa paluszkowa "Pajaczek" metodą Batii Strauss
<https://www.youtube.com/watch?v=ZhF0KaTm2WM>
"Pajaczek" to bardzo wesoła zabawa, która zapewni Wam "wygimnastykowanie" paluszków
<https://www.youtube.com/watch?v=ZhF0KaTm2WM>

2. "Po co nam aktywność fizyczna"? - obejrzenie filmu edukacyjnego
<https://youtu.be/jgJOS26G1wY> i rozmowa z dziećmi na jego temat

3. Obejrzyjcie filmik edukacyjny
<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>
i spróbujcie odpowiedzieć na pytanie: "Po co nam aktywność fizyczna"?

4. Zabawy z wykorzystaniem metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne "Rowerek"- dzieci i rodzice leżą na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi kolanami. Leżą tak, aby jego stopa była oparta o siebie. Następnie wspólnie wykonują tzw. rowerek. Powtarzają rymowanekę, różnicując jej tempo: „Jedzie Radek na rowerze, a pan Romek na skuterze. Raz, dwa, trzy, jedź i ty”.

5. Zabawa "Zrób to samo" – naśladowanie postawy ludzików, które są na obrazkach. Plansza demonstracyjna wydawnictwa MAC
<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/os-bbplus-tablice/mobile/index.html#p=70>

DZIEŃ II – 07.04.2021

TEMAT: GIMNASTYKA

1. Ćwiczenia ortofoniczne z wykorzystaniem wiersza Bożeny Formy „Bocianie, bocianie”.

Bocianie, przybyłeś dziś do nas, Bocianie, bocianie,

witają cię dzieci i łąka zielona. Przybyłeś dziś do nas.

Dostojnie twe nogi stąpają po trawie, Kle, kle, kle, kle, kle.

Czarno-białe pióra w słońcu lśnią ciekawie. Kle, kle, kle, kle, kle.

Tak jak ty wysoko nogi podnosimy i kle, kle śpiewamy z tobą, boćku miły.

Dziecko naśladuje głos bociana: cicho – głośno, wolno – szybko, poruszając się po mieszkaniu z wysokim unoszeniem nóg.

2. 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

niezwodne są metody.

Rozmowa na temat wiersza.

– Co nam daje gimnastyka?

– Co wykonujemy podczas gimnastyki?

Ruchowa interpretacja wiersza.

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

niezwodne są metody.

Dziecko ćwiczy razem z Rodzicami.

- 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,
- uśmiechnięci spacerują po mieszkaniu.

4. Rytmiczne dzielenie (na sylaby) słów związanych ze sportem.

Dziecko dzieli rytmicznie słowa: *gimnastyka* (gim-nas-ty-ka), *skłony* (skło-ny), *skoki* (sko-ki), *przysiady* (przy-sia-dy). Itp.

5. 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.



DZIEN III – 08.04.2021

TEMAT: CHCĘ BYĆ SPORTOWCEM

1. **Ćwiczenia oddechowe na podstawie wiersza Ewy Małgorzaty Skorek *Rozpędzony pociąg*.** Wiersz *Rozpędzony pociąg* został napisany z myślą o ćwiczeniach oddechowych, mających na celu pobudzanie przepony do pracy. Szybkie wypowiedzianie zespołu głosek (*czuk*) usprawnia jednocześnie wargi, czubek języka i jego tylną część.

Pędzi pociąg, pędzi

przez lasy i pola,

słysząc turkot, furkot,

to dudnią wciąż koła.

– *Czuk, czuk, czuk...*

– *czuk, czuk, czuk...**

Mknie pociąg po torach,

huk rozlega się w lesie,

a stukot wielu kół

w lesie echem się niesie.

– *Czuk, czuk, czuk...*

– *czuk, czuk, czuk...**

Pędzi pociąg przez wioski,

mija lasy i pola,

słysząc turkot i furkot,

to dudnią wciąż koła.

– *Czuk, czuk, czuk...*

– *czuk, czuk, czuk...**

Jadą ludzie pociągiem

dudni głośno sto kół,

pędzi pociąg szalony,

wiezie uczniów do szkół.

– *Czuk, czuk, czuk...*

– *czuk, czuk, czuk...**

125

Mija stacje i pola,

huk rozlega się w lesie.

*To dudnienie pociągu
echem w lesie się niesie.*

– Czuk, czuk, czuk...

*– czuk, czuk, czuk...**

*Coraz słabiej już słychać
pociągowe hałasy,
pociąg jest już daleko,
mija pola i lasy.*

– Czuk, czuk, czuk...

*– czuk, czuk, czuk...**

W miejscach oznaczonych gwiazdką (*) dziecko powtarzając za Rodzicem, naśladują stukot kół pociągu, na jednym wydechu energicznie wypowiadają szeptem, raz głośniej, raz ciszej:

Czuk, czuk, czuk...

2. Zabawy ruchowe z wykorzystaniem gazet.

- Omiń kałuże – Dziecko rozkłada na podłodze gazety – kałuże. Biega dookoła nich, starając się na nie nie wejść. Na sygnał Rodzica (kłaśnięcie) zatrzymuje się przy jednej z nich.
- Po kamieniach przez rzekę – Dziecko ustawia się po jednej stronie pokoju. Przed nim, na podłodze, są rozłożone gazety –kamienie. Zadaniem dziecka jest przejście na drugą stronę rzeki, stąpając po gazetach – kamieniach.
- Ukłoń się po japońsku – Dziecko siedzi w siadzie klęcznym, trzyma rozłożoną gazetę w dłoniach nad głową, ramiona ma wyprostowane. Wykonuje ukłon japoński, pozostawia gazety na podłodze i wraca do pozycji wyjściowej. Przy kolejnym ukłonie podnosi gazetę z podłogi i przenosi oburącz nad głowę.
- Obserwator – Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym. Robi w gazecie dwa otwory tak, by można było przez nie patrzeć. Przykłada gazetę do twarzy i obserwuje otoczenie. Rozgląda się na lewo, na prawo, w górę, w dół, wykonując skłony tułowia w przód i w tył, skręty w prawo i w lewo.

3. Słuchanie piosenki „Sport to zdrowie” https://www.youtube.com/watch?v=tTeM5BV_TjI

4. Propozycja zabaw matematycznych <https://www.youtube.com/watch?v=3aK8gWNWQNo>

DZIEŃ IV – 09.04.2021

TEMAT: PIŁKA NOŻNA

1. Poranna gimnastyka.

<https://www.youtube.com/watch?v=n7OIPFcyZRU>

2. Słuchanie opowiadania Grzegorza Kasdepke *Słupek*.

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.

– Ja z 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.

Wytrzymałem w bezruchu kwadrans, wytrzymałem 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, przerzuciła piłkę nad moją głowę i pognała w stronę bramki przeciwnika. Na ten widok bramka, w postaci mamy Aleksa i taty Bartka, rozpięzchła się na boki – i 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 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?

3. Karta pracy, cz. 2, nr 25.

– Rysujcie po śladach szprych w kołach rowerowych.

4. Praca plastyczna „Piłka”.

Piłkę można wykleić plasteliną lub kulkami z bibuły. Dziecko może użyć tradycyjnych białych - czarnych kolorów lub zaprojektować nowy wzór kolorystyczny. Do projektowania można użyć wszelkich narzędzi plastycznych poprzez kredki, pisaki, farby czy plastelinę.

