

Temat tygodnia: Chciałbym być sportowcem w dniach 6.4-9.04. 2021

1. Słuchanie wiersza J. 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.

Co nam daje gimnastyka?
Co wykonujemy podczas gimnastyki?

2. Ruchowa interpretacja wiersza J. Koczanowskiej *Gimnastyka*.

Dziecko:

*Gimnastyka,
To zabawa,
dłońmi dotyka klatki piersiowej,
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.*

wyciąga ręce w bok,
trzyma ręce wyprostowane, zgina je w łokciach,

jak wyżej - ręce ma wyprostowane
zgina je w łokciach,
ręce ma opuszczone, wykonuje przysiad,
wstaje,
podnosi ramiona, zgina ręce w łokciach, dłonie zaciska
w pięści i pokazuje, jakie są silne,
wykonuje skłon,
wykonuje podskok,
wykonuje przysiad,
powtarza skłon, podskok i przysiad,

spaceruje uśmiechnięte.

3. Słuchanie piosenki „Chcę być sportowcem” (plik w załączniku)

1. *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.*

2. *Chodzę też na judo
Wiele chwytów znam*

Kim zostanę, już za chwilę

Zaraz powiem wam.

Ref: Sportowcem chciałbym zostać...

3. Jeżdżę na rowerze

I *trenuję sam,*

kim zostanę, już za chwilę

zaraz powiem wam.

Ref.: Sportowcem chciałbym zostać....

4. Pierwsze już medale

na swej półce mam,

kim zostanę, już za chwilę,

zaraz powiem wam.

Ref.: Sportowcem chciałbym zostać...

Rozmowa na temat piosenki.

- Co ćwiczy chłopiec?
- Kim chciałby zostać?

Zabawa przy piosence.

Podczas zwrotek (1-3) dziecko naśladuje ruchy, o których jest mowa w tekście (bieganie, granie w piłkę, chwyt judo, jazdę na rowerze). Podczas ostatniej zwrotki stają na baczność, jak sportowcy udekorowani medalami.

4. 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* - Dziecka 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.

5. Zabawa *Rzut kulą*.

Rodzic wyjaśnia, że *jest taka dyscyplina sportowa, która nazywa się rzut kulą. Kula jest metalowa, ciężka, a sportowiec musi być silny.*

Następnie Rodzic demonstruje rzut kulą, ale rolę kuli przejmuje piłka średniej wielkości. Później dziecko próbuje swoich sił w tej dyscyplinie. Każdy rzut jest nagradzany brawami.

Pliki do pobrania

[Chce być sportowcem.mp3 \(4.74 MB\)](#)

6. Słuchanie opowiadania Grzegorza Kasdepke „Słupek”.

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.

– 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, prze rzuciła piłkę nad moją głową i pognąła 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?

Karta pracy - Olek z piłką – połącz obrazek z cieniem

Karta pracy - Szprychy w kołach rowerowych

7. Mecz piłki nożnej – wskaż różnice między obrazkami – karta pracy

8. Rymowanka „Sport” - naśladowanie czynności sportowych

Janek lubi biegać,

Hania - na leżaku spać

Julek – na rowerze jeździć

a ja – w kosza grać

Obejrzyj obrazki „Jaki sport lubi Olek i Ada” – opowiedz o nich (karty pracy)

Posłuchajcie również tej piosenki o treningach sportowych

<https://www.youtube.com/watch?v=V1Sua6hBAEs>

9. Zabawa z wykorzystaniem rymowanki.

Tekst rymowanki	Gesty
<i>Maszerują dzieci drogą: raz, dwa, raz i dwa. raz, dwa, raz i dwa. lewą nogą: raz, dwa, raz i dwa. I rękami poruszają: raz, dwa, raz i dwa, w prawo – lewą, w lewo – prawą, raz, dwa, raz i dwa.</i>	maszerują w miejscu, wyciągają do przodu prawą nogę, wyciągają do przodu lewą nogę, maszerują w miejscu, wyciągają w prawą stronę, wyciągają w lewą stronę, maszerują w miejscu.

10. Ćwiczenia relaksacyjne „Odpoczynek”

(potrzebujemy plastikowe klocki)

Dziecko leży wygodnie na kocyku lub na dywanie, nogi ma wyciągnięte, ramiona ułożone wzdłuż tułowia :

- Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps. Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno. Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie?
 - Wykonaj to samo ćwiczenie lewą ręką.
 - Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki klocek (z plastiku) położony po twojej prawej stronie. Jeśli jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. Teraz rozluźnij mięśnie. Jesteś znowu słaby. Nie naciskaj już. Czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły. Wykonaj to samo ćwiczenie z pięścią lewej ręki.
 - Teraz chwilę odpocznij – leż i oddychaj spokojnie, równo. Twoje ręce odpoczywają.
 - Teraz silna będzie twoja prawa noga. Włóż klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie. Teraz twoja noga słabnie – rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek. (Wykonaj to samo ćwiczenie lewą nogą).
 - A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, żeby napęczyć powietrzem swój brzuch. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon, mocno. Teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie – poczujesz ulgę.
 - Naciśnij mocno głową dywan (poduszkę), na którym (której) leżysz – głowa jest bardzo silna. Naciskasz mocno. Teraz rozluźnij mięśnie – głowa już nie naciska na dywan, odpoczywasz, czujesz ulgę.
 - Jesteś niezadowolony i zły, bo ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną – czoło jest gładkie.
 - Teraz mocno zaciśnij powieki, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij je i odpocznij.
 - A teraz zaciśnij mocno szczęki, niech dotykają zębów. I dolna, i górna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. Teraz rozluźnij szczęki. Czujesz ulgę?
 - Ułóż wargi tak, jakbyś chciał powiedzieć och (albo zrób ryjek), i napnij mocno mięśnie ust.
- Teraz rozluźnij mięśnie.

Poszczególne ćwiczenia trwają bardzo krótko – od 10 do 15 sekund. Tyle samo trwają przerwy między ćwiczeniami.

11. Poruszanie się według słów rymowanki.

Zrób do przodu cztery kroki
i wykonaj dwa podskoki.
Zrób do tyłu kroki trzy,
potem krzyknij: raz, dwa, trzy!
Lewą ręką dotknij czoła,
no i obróć się dokoła.

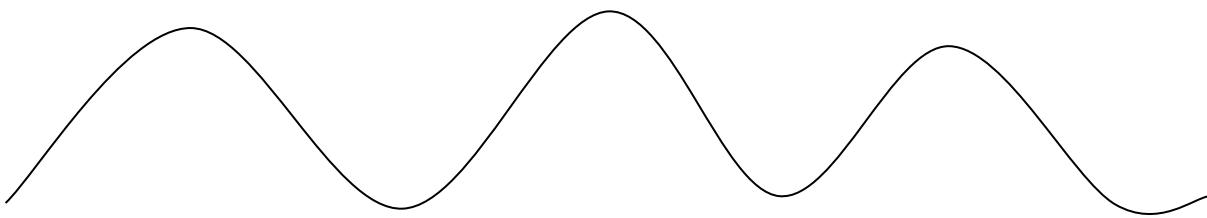
W prawą stronę kroków pięć
zrób – jeśli masz na to chęć.
Potem kroki w lewą stronę:
raz, dwa, trzy – no i zrobione.

Rysowana opowieść „Wycieczka rowerowa”

Potrzebne - kartki, kredki.

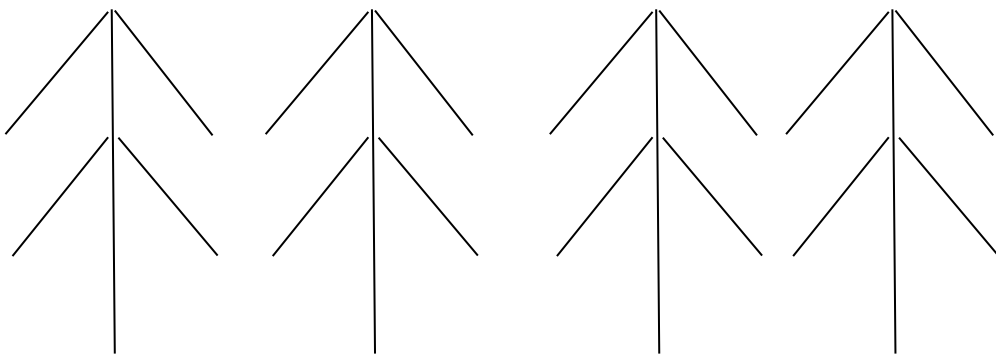
Rodzic opowiada o swojej wycieczce rowerowej i rysuje elementy. Dziecko próbuje rysować takie same wzory.

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

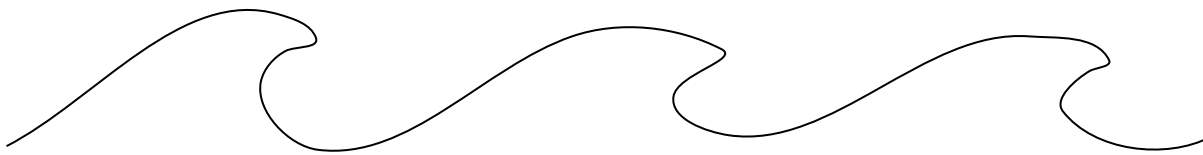


Wzory mają wysokość około 10 cm).

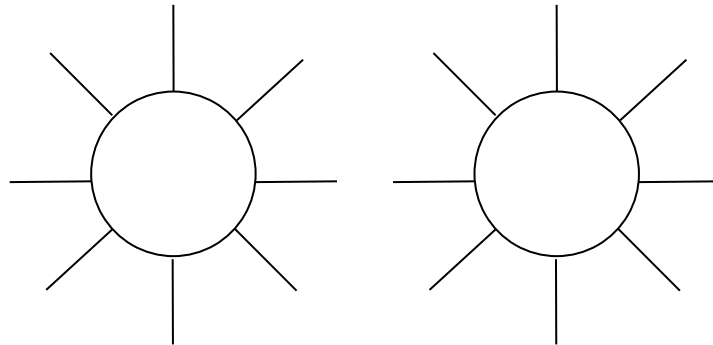
Potem jechałam przez pachnący igliwiem las iglasty.
(Rodzic rysuje, mówiąc za każdym razem: Drzewo iglaste).



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.

Bezpieczna jazda na rowerze – mówi o tym piosenka

<https://www.youtube.com/watch?v=u31nYfTugu4>

Rodzinna wycieczka rowerowa

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

12. Zabawa „Rób tak jak ja”

Poproś do zabawy drugą osobę – jedna osoba pokazuje różne ruchy – np. podskakuje w miejscu, wykonuje przysiady, wykonuje skłony – druga naśladuje – za chwilę zmiana

Piosenka

<https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE>

Można też wylosować ćwiczenie z przedszkolnej ruletki

<https://wordwall.net/pl/resource/1069314/gimnastyka-przedszkolaka>

13. Słuchanie wiersza Ryszarda Przymusa „Sześć zwrotek na temat wrotek”

Kupują nieraz rodzice, ciotki
dzieciom w prezencie wesołe wrotki.
Oto już rusza Tadek na wrotkach
Uwaga zakręt! No i ...wywrotka...
Teraz Elżbieta ściga się z Jackiem
Kto pierwszy? – Razem! Na ziemi.... plackiem
Jurek mknie szybko naprzód i wraca.
- Oj, co on robi? On się przewraca....
Taka przygoda każdego spotka,
Nim się nauczy jeździć na wrotkach
A więc na koniec ostatniej zwrotki
Radzę, by wrotki nazwać ...wywrotki...

Kto nie ma wrotek i nie uczył się na nich jeździć - popatrzcie jak to robi Nadia

https://www.youtube.com/watch?v=wD_pRtFb_Dg

14. Karty pracy:

