

Temat tygodniowy: Chciałbym zostać sportowcem.

Data: 12.04.2021-16.04.2021

1. Zabawy z wykorzystaniem wiersza Małgorzaty Barańskiej:

Dziecko dobiera się w parę z rodzicem/ rodzeństwem. W parze wykonują ruchy, o których jest mowa w wierszu.

Mój kolego, przybij ze mną
prawą dłonią piątkę!
Teraz zrób to lewą dłonią -
palców masz dziesiątkę!

2. Zabawa ruchowo-naśladowcza wg piosenki i animacji „Najpierw skłon”.

https://youtu.be/FZ3pj_ZkldQ

3. Zabawy i ćwiczenia z literą „j”:

Słuchanie wiersza Elizy Sarnackiej – Mahoney pt. „Poszła Magda na jagody”:

*Poszła Magda na jagody
nie wzięła fartuszka,
usmolila jej się buzia
od uszka do uszka.
Granatowe policzki,
granatowa broda,
wraca Magda do domu
sama jak jagoda.*

- Oglądanie zdjęcia jagód:



- Opisywanie wyglądu jagód.
- Analiza i synteza słuchowa słowa „jagody”.
- Dzielenie słowa „jagody” na sylaby. Dzielenie słowa „jagody” na głoski.
- Podawanie przykładów słów rozpoczynających się głoską „j”.

(6-latki): Karty pracy „Odkrywam siebie. Litery i liczby”, s. 76

Odczytanie wyrazu. Pokolorowanie rysunku.

Odczytanie sylab. Odczytanie sylab i wyrazów.

Pisanie liter „j, J” po śladach, a potem samodzielnie.

(5-latki): Karta pracy: „Odkrywam siebie. Przygotowanie do czytania, pisania, liczenia”, s. 39.

Pokaz litery „j, J” drukowanej, odczytanie wyrazu, odszukanie na ostatniej karcie takiego samego wyrazu. Wycięcie go i przyklejenie na nim. Pokolorowanie rysunku. Ozdobienie liter „j, J”, odszukanie wśród podanych wyrazów wyrazu **jagody**, podkreślenie go.

.....

1. Słuchanie wiersza J. Koczanowskiej „Gimnastyka”

*Gimnastyka to zabawa,
ale także ważna sprawa,
bo to sposób jest jedyny,
żeby silnym być i zwinnym.
Sklony, skoki i przysiady
trzeba ćwiczyć – nie ma rady!
To dla zdrowia i urody
niezawodne są metody.*

2. Rozmowa na temat wiersza.

– Co trzeba robić, aby być silnym i zwinnym?

3. 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>

4. „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.*

Dzień na sportowo:

Przygotuj wygodny strój do ćwiczeń dla siebie i dziecka. Zachęcamy, by dziecko ubrało się samodzielnie. Pamiętaj, aby podczas ćwiczeń zachować bezpieczeństwo.

Wykonaj z dzieckiem wiosenne ćwiczenia gimnastyczne:

"Słońce i deszczyk": biegajcie po pokoju lub podwórku.

Na hasło mamy: "słońce!" zatrzymajcie się i stańcie z podniesionymi rękami w górę.

Na hasło: "deszcz!" przykucnijcie i schowajcie głowy.

"Bocian" – chodźcie i wysoko unosić kolana.

Co pewien czas jak bociany, zatrzymajcie się i stańcie na jednej nodze, rozkładając szeroko ramiona. Ciekawe komu uda się zachować równowagę?

"Kokon motyla" - dziecko owija mamusię/tatusia długim szalem lub kocem.

Potem mamusia/tatusz owinie dziecko 😊

Po ćwiczeniach zaplanujcie wspólnie rodzinny relaks, np. spacer do lasu.

Karty pracy: książka cz. 3, str. 62, 63.

.....

1. Rozgrzewka:

https://youtu.be/m2WsGrvCx_w

2. Zabawy z liczbami – dbamy o umysł :

- Pokoloruj gwiazdki zgodnie z podanym działaniem matematycznym:

Pokoloruj część gwiazd na kolor czerwony, a część na kolor żółty
- tak, aby cały rysunek był zgodny z zapisem dodawania obok.

$2+5$ 

$4+3$ 

$6+1$ 

$3+3$ 

$2+4$ 

$1+5$ 

$2+3$ 

$1+4$ 

$3+1$ 

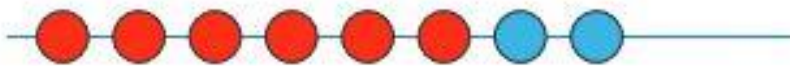
- Uzupełnij działania zgodnie z rysunkami:

Uzupełnij działania zgodnie z rysunkami według podanego wzoru.

$$\boxed{4+4=8}$$



$$\boxed{6+2=}$$



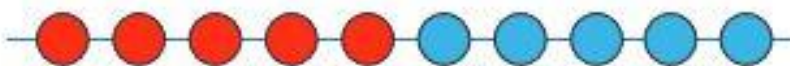
$$\boxed{3+6=}$$



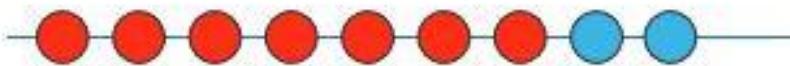
$$\boxed{3+6=}$$



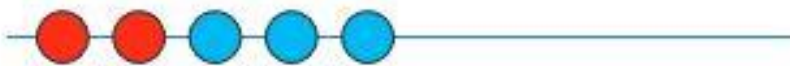
$$\boxed{5+ =}$$



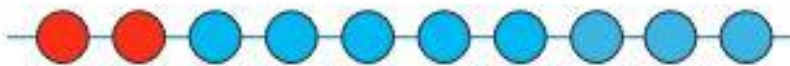
$$\boxed{+2=}$$



$$\boxed{+ =}$$



$$\boxed{+ =}$$



$$\boxed{+ =}$$



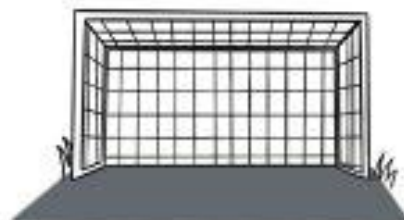
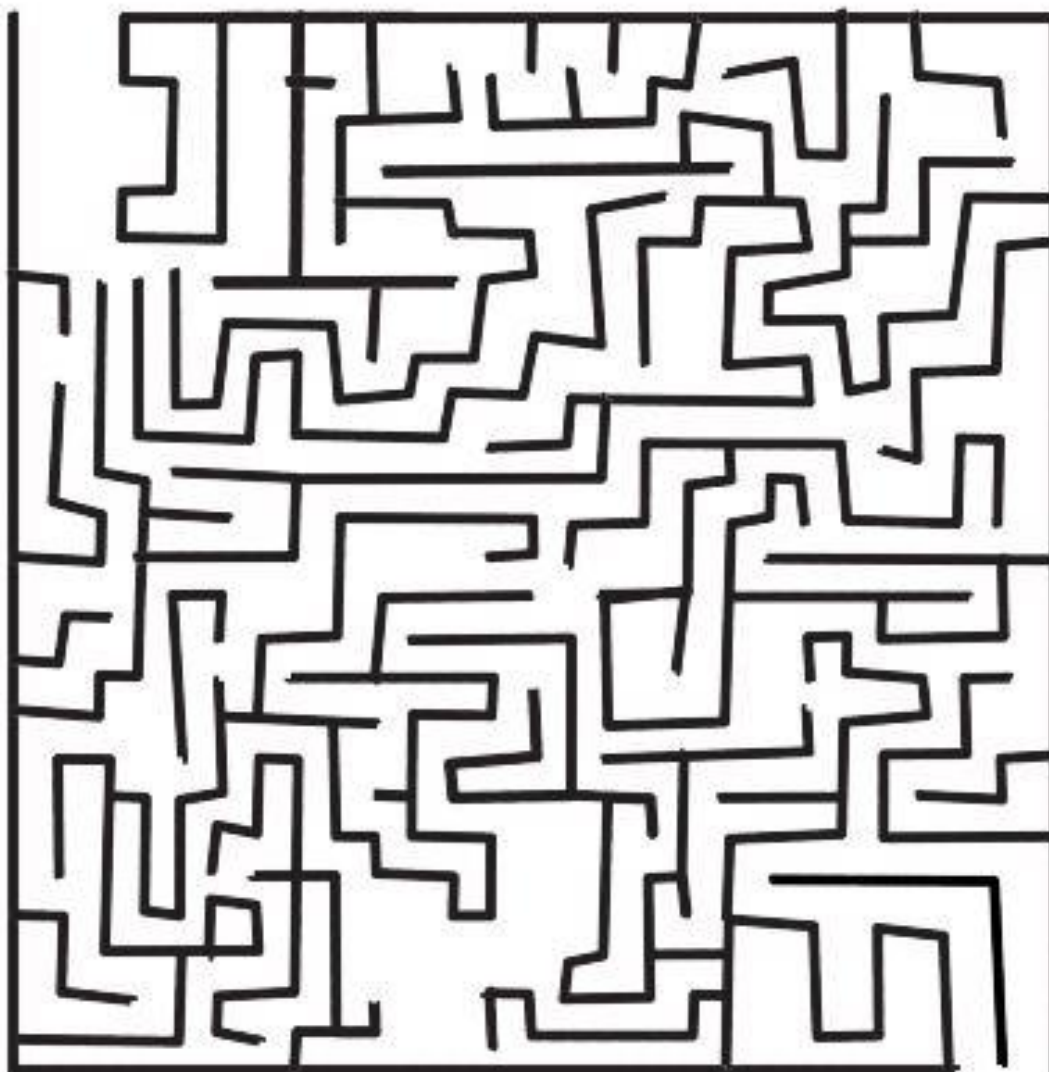
3. Ćwiczenia gimnastyczne – dbamy o ciało :

- *Wirujący bączek* – dzieci ślizgają się w kółko na brzuchu, a następnie na plecach.
- *Chowamy się* – w siadzie, przyciągają kolana do głowy, chowają głowy; rozprostowują się do pozycji leżącej.
- *Gorąca podłoga* – biegają z wysokim unoszeniem kolan.
- *Na sztywnych nogach* – chodzą na sztywnych nogach.
- *Ugniatamy podłogę* – w leżeniu na plecach, wciskają wszystkie części ciała w podłogę.

- Zaznacz drogę na boisko:



Pokaż drogę na boisko.



- Relaksujemy się: „Bolek i Lolek. Gol”:

<https://www.youtube.com/watch?v=1mwtHIMIfDk>

Karty pracy „Odkrywam siebie”, cz.3 str.64,65.

.....

1. Wysłuchanie piosenki „Songo” (sł.i muz. Danuta i Karol Jagiello)

Piosenka „Songo”

*I. Tak się zaczyna nasz nowy taniec,
to właśnie jego rytm,
może go tańczyć, kto tylko zechce,
możesz go tańczyć ty.
Wystarczy tylko trochę odwagi,
wystarczy tylko chcieć,
aby zabawić się razem z nami
i frajdę z tego mieć.*

*Ref. Songo, songo, songo
przybył do nas z Kongo
i dlatego właśnie
tak wspaniale brzmi.
Songo, songo, songo
przybył do nas z Kongo
i dlatego właśnie
zatańcz go i ty.*

*II. Na pewno zaraz go zapamiętasz,
bo bardzo dobrze brzmi.
Może go tańczyć kto tylko zechce,
możesz go tańczyć ty.
Wystarczy tylko trochę odwagi,
wystarczy tylko chcieć,
aby zabawić się razem z nami
i frajdę z tego mieć.*

Ref.: Songo, songo, songo..

2. Rozmowa na temat piosenki.

- Do czego zachęca piosenka?
- Skąd przybył taniec Songo?

3. Zabawa „Podaj słowo”.

Rodzic rzuca piłkę do dziecka i wymawia głoskę np. „u”. Dziecko łapie piłkę, mówi słowo rozpoczynające się tą głoską.

4. Segregowanie piłek według wielkości.

Za pomocą tasiemek, nici lub sznurka tworzymy dwie obręcze w różnych kolorach, np. czerwoną i żółtą, oraz pięć piłek: trzy małe i dwie duże. (*piłki można wykonać z papieru, gazet*)

Umawia się z dzieckiem, że do czerwonej obręczy będą wkładać duże piłki, a do żółtej –

małe piłki. Potem kolejno pokazuje piłki, a dziecko wskazuje obręcz, do której ma je włożyć.

Przeliczanie piłek w obręczach.

Dziecko, przelicza duże piłki i małe piłki.

Porównanie liczby piłek.

Rodzic pyta dziecko: – *Których piłek jest więcej: dużych czy małych?*

– *O ile więcej?*

Na drugie pytanie większość dzieci nie odpowie poprawnie, dlatego też rodzic układa piłki w pary, mówiąc głośno, co robi:

1. para: pierwsza duża piłka z pierwszą małą piłką

2. para: druga duża piłka z drugą małą piłką

3. para: trzecia duża piłka i nie ma pary.

– *Której piłki brakuje? Czyli o ile więcej jest dużych piłek?*

Karty pracy: książka cz. 3, str. 66,67.

.....

1. „Sportowe memory” - interaktywna gra dla dzieci

https://zasobyip2.ore.edu.pl/uploads/publications/41ca20703d602ff37d5fe175f7d65d15_inde x.html

2. Posłuchaj wiersza - (rodzic lub opiekun odczytuje)

"Elementarz sportowy" - Edyta Pawlak

/źródło: www.abcsportu.eu/

Każde dziecko o tym wie:

Chcesz być zdrowy – ruszaj się!

Sport to bardzo ważna sprawa.

Są reguły, jest zabawa.

Jest dyscyplin co nie miara,

część z nich nowa, a część stara.

Od wędkarstwa, sztuk łowieckich,

od antycznych igrzysk greckich,

poprzez dzieje, poprzez lata

aż do współczesnego świata.

Każdy znajdzie coś dla siebie

Sprawdź, co dobre jest dla ciebie.

Może rolki, koszykówka,

rower, piłka lub siatkówka,

szachy, judo czy pływanie

taniec, skoki, żeglownictwo

biegi, sanki i łyżwiarstwo,

hokej, snowboard czy narciarstwo?

*Może tenis lub karate?
Namów mamę, siostrę, tatę.
Również dla twojego brata
dobrodziejstwa sportów świata:
refleks, sprawność, orientacja,
walka i rywalizacja.
Ważna jest też ta zasada
(to zaleta jest, nie wada):
nie są ważne tu medale,
lecz jak ćwiczysz – czy wytrwale,
czy szanujesz przeciwnika.
Jaki jesteś, stąd wynika!
Sport nauczyć może wiele.
Zdrowy duch jest w zdrowym ciele,
a z wszystkiego jedna racja:
górką sport i rekreacja!*

3. Rozmowa na temat wiersza: (porozmawiaj z rodzicem lub opiekunem, postaraj się odpowiedzieć na każde pytanie)

- Kto zachęcał dzieci do uprawiania sportu?
- Dlaczego należy uprawiać sport?
- Co ważne jest w uprawianiu sportu?
- W jaki sposób powinniśmy traktować przeciwnika w sporcie?
- Co to znaczy zasada „fair, play”?
- Jaki sport ty uprawiasz lub jaki chciałbyś uprawiać?

4. Zabawa ruchowa: Poćwicz z Lulisią :)

<https://www.youtube.com/watch?v=9iOLdoHhLpc>

5. Obejrzyj jak Kulfon chciał zostać sportowcem:

<https://www.youtube.com/watch?v=1mwtHIMIfDk>

6. Zajęcie plastyczne „Moja ulubiona forma czynnego wypoczynku” - rysunek uzupełniony wycinanką. Do wykonania tej pracy potrzebny będzie blok techniczny, kredki, nożyczki, klej, papier kolorowy. Dzieci starają się połączyć rysunek z wycinanką.

Karty pracy: „Odkrywa siebie” cz.3 str.68,69.

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

Zestaw sześciu ćwiczeń – propozycja gimnastyki w dowolnym czasie.

- Ręce wyciągnięte na boki, kręcenie kółek (od małych do coraz większych).
- Obracanie głową w lewo/w prawo.
- Rozkrok, skręt tułowia i dotknięcie ściany za plecami i dłońmi.
- Podskoki w miejscu z jednoczesnym kręceniem dłońmi w nadgarstkach („skakanka widmo”).
- Kłęk podparty, głowa uniesiona, grzbiet opuszczony; następnie grzbiet uniesiony, a głowa schowana między ramionami („koci grzbiet”).
- Siad prosty, ręce proste w łokciach, przyciąganie nóg do klatki piersiowej i powrót do pozycji wyjściowej.

Poniżej znajdują się propozycje ćwiczeń na każdy dzień tygodnia.

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
				
				
				
				
				
				