Dzień dobry☺

Przesyłamy plan na kolejny tydzień „Jak zostać sportowcem?”. Są to wskazówki dla Państwa do pracy w domu z dziećmi. Zajęcia są rozpisane na 4 dni. Dziękujemy za Państwa współpracę z nami, za wysyłanie zdjęć i wiadomości. Tych z Państwa, którzy jeszcze nie przesłali nam prac dzieci zachęcamy do przesyłania zdjęć na nasz adres mailowy [lesnakrainazielona@wp.pl](mailto:lesnakrainazielona@wp.pl) Zdjęcia będziemy równie publikować na stronie internetowej przedszkola.

Jesteśmy do Państwa dyspozycji, w razie pytań prosimy o kontakt mailowy lub smsowy.

Pozdrawiamy serdecznie

Elwira Szymańska

Małgorzata Wrzesień

**Ćwiczenia poranne:**

Zestaw „Gimnastyka – fajna sprawa”

Rozgrzewka. Dzieci maszerują w miejscu, wyrzucają ręce w górę, potem w przód i w bok. Następnie robią skłony. Potem dotykają kolejno swoich głów, ramion, kolan, pięt, oczu, uszu, ust i nosów. Mogą recytować przy tym znaną rymowankę „Gimnastyka – fajna sprawa”, coraz szybciej i szybciej.

Turlamy się po piasku – turlanie po dywanie. Do wody i pływamy – czołganie z ruchem rąk, naśladowanie pływania.

Wychodzimy z wody – czworakowanie.

Skoki żaby – naśladowanie skoków na czterech kończynach.

Stajemy i strzepujemy ciało – rozluźnienie i oklepywanie ciała.

**Zabawy ruchowe:**

Na skrzydłach – zabawa orientacyjno-porządkowa. Dzieci przyjmują pozycję żuczka – skuloną, z pochyloną głową i rękami na plecach. Na dźwięk tamburynu rozkładają ręce jak skrzydełka i latają swobodnie po sali. Na przerwę w graniu ponownie przyjmują pozycję żuczka.

Środki dydaktyczne: tamburyn

Stonoga – zabawa integracyjna. Dzieci ustawiają się jedno za drugim, każde chwyta za biodra osobę stojącą przed nim. Nauczyciel prowadzi, wypowiadając rytmicznie rymowankę: Idzie sobie stonoga, stonoga, stonoga, każda inna jej noga, jej noga, bęc! Na hasło: bęc!, wszyscy zatrzymują się z szeroko rozstawionymi nogami. Ostatnia osoba przechodzi przez tak utworzony tunel i staje z przodu. Zabawa trwa tak długo, aż każde dziecko zmieni miejsce.

Jak najwyżej – zabawa skoczna. Dzieci maszerują po okręgu, a na dźwięk bębenka podskakują jak najwyżej. Po dwóch lub trzech powtórzeniach najpierw liczą uderzenia w bębenek, a następnie podskakują tyle razy, ile uderzeń usłyszały.

Środki dydaktyczne: bębenek

**Piosenka** <https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query=kropki+biedronki>

**Zajęcia na każdy dzień:**

1. **Sportowe przedszkole**

**Co trzeba robić, żeby być sportowcem? – tworzenie mapy myśli, zgłaszanie pomysłów**. Na dużym kartonie rysujemy ludzika i podpisujemy: SPORTOWIEC. Zadajemy dzieciom tytułowe pytanie i symbolicznie zapisujemy odpowiedzi. Również dzieci mogą rysować proste rysunki. Dzieci wymieniają znane im dyscypliny sportowe. Podają propozycje ćwiczeń i zabaw ruchowych. Dochodzą do wniosku, że ważny jest zdrowy i aktywny tryb życia: zdrowe odżywianie, ruch, przebywanie na świeżym powietrzu, odpoczynek oraz systematyczny trening.

Środki dydaktyczne: duży karton, mazaki

**O komputerze i różanym ogrodzie – wysłuchanie opowiadania Joanny Krzyżanek, rozmowa o aktywnym spędzaniu czasu na podstawie tekstu oraz doświadczeń dzieci.** Czytamy opowiadanie:

Wydarzyło się to dwa lata temu. Rodzina Wafelków kupiła komputer. – Jaki fajny! – wykrzyknął Filip, kiedy tata wyjmował monitor z wielkiego tekturowego pudła. Nikt wtedy nie przypuszczał, że urządzenie to stanie się przyczyną wielu kłopotów i że ma ono niewidzialne łapy, które będą mocno trzymały Filipa i nie pozwolą mu robić nic innego, jak tylko pisać i grać na nim. Przez pierwsze dni nie było w tym nic niepokojącego. Przecież każdy człowiek, kiedy dostanie coś nowego, nie może się z tym rozstać. Ale kiedy minął drugi tydzień, rodzina zaczęła się niepokoić. Filip dla nikogo nie miał czasu. Było jednak coś, co jeszcze bardziej martwiło rodziców chłopca. Przecież siedzenie przez kilka godzin dziennie przed komputerem jest niezdrowe. – Porozmawiam z nim – powiedziała mama i poszła do pokoju, w którym stał komputer: – Filipie, czy możesz ze mną porozmawiać? – zapytała. – Teraz? Mamo! Właśnie zbliżam się do komnaty czarownicy, która porwała mojego najlepszego przyjaciela, Kacpra. Muszę go uratować. Porozmawiamy później? – Wolałabym teraz – odpowiedziała mama spokojnym głosem. – No, dobrze – odparł niezadowolony. – Martwię się, bo ciągle siedzisz przed komputerem. O tym, że jest to bardzo nie zdrowe, nie będę już z tobą rozmawiała, bo wiem, że tata ci o tym mówił. Smuci mnie jednak coś innego. Od dwóch tygodni nie masz dla nikogo czasu. Śniadania, obiady, podwieczorki i kolacje zjadasz tak szybko, jakby cię ktoś gonił. Nie czytasz książek, nie bawisz się z Lusią w ogrodzie. Nie obserwujesz gwiazd, nie jeździsz z tatą na rowerze. Nie pomagasz babci w różanym ogrodzie. Nie nurkujesz z dziadkiem w rzece. Nie chcesz nawet bawić się z Bartkiem, twoim najlepszym przyjacielem. Przepraszam, zapomniałam. Masz już nowego najlepszego przyjaciela, który ma na imię Kacper, prawda? – Mamo, zrozum mnie, proszę. W komputerze też mam rzekę, w której nurkuję, rower, na którym jeżdżę, ogród z niesamowitymi kwiatami, rozgwieżdżone niebo… – Wiesz co, Filipie, zjedz sobie teraz komputerowe babeczki, a ja pójdę skosztować tych, które babcia w tej chwili wyjmuje z piekarnika – powiedziała mama i wyszła z pokoju. Po chwili włożyła do koszyka ciepłe babeczki, kubeczki, butelkę truskawkowego soku, napisała kartkę i położyła ją na stole w kuchni. W tym czasie przez szparkę w drzwiach do pokoju chłopca wcisnął się zapach babeczek. – Co tak pięknie pachnie? – zapytał Filip i pobiegł do kuchni. Ale co to? Nie było tam mamy, babci, Lusi, no i pachnących babeczek. Była za to kartka:

Jesteśmy w różanym ogrodzie nad rzeką. Wrócimy wieczorem. Babcia, mama i Lusia

Chłopiec nie chciał być sam w domu. Wyłączył komputer i pobiegł nad rzekę. – Masz ochotę na truskawkowy sok i pyszne babeczki? – zapytała mama, kiedy zobaczyła zmęczonego synka. Wieczorem, kiedy wszyscy wrócili do domu, Filip powiedział mamie, że już nie będzie spędzał wolnego czasu przed komputerem i że ich różany ogród jest piękniejszy niż ten w komputerze. A potem szepnął mamie do ucha: – Do komputera nie można się przytulić – i mocno przytulił się do mamy.

Joanna Krzyżanek Źródło: Opowieści do poduszki, Papilon, Warszawa 2007, s. 141–145.

Po przeczytaniu opowiadania prowadzimy z dziećmi rozmowę o zachowaniu i doświadczeniu Filipa, a następnie, odwołując się do doświadczeń dzieci, na temat przyjemnego i aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu. Zaznaczamy również, jak ważny jest ruch dla zdrowia i rozwoju dzieci.

**Dyscypliny sportowe – rozmowa inspirowana obrazkami, zabawa naśladowcza.** Dzieci spośród wielu obrazków rozłożonych na dywanie wybierają te, które przedstawiają dyscypliny sportowe, i układają na środku dywanu. Następnie nazywają je i określają, na czym polegają te sporty. Naśladują gestami i ruchem sposoby poruszania się sportowców.

Środki dydaktyczne: obrazki przedstawiające różne dyscypliny sportowe oraz ilustracje niezwiązane ze sportem

**Sportowiec – rysowanie wybranej dyscypliny sportowej**. Dzieci swobodnie wybierają dyscypliny sportowe, które chcą narysować. Po skończeniu pracy każdy może uzasadnić swój wybór i opowiedzieć o przedstawionej dyscyplinie.

Środki dydaktyczne: kartki, kredki

1. **Zabawy na świeżym powietrzu**

**Zielony żuczek – wysłuchanie wiersza i rozmowa na temat jego treści.** Czytamy wiersz:

Chodził po łące zielony żuczek.

„Kiedy się wreszcie latać nauczę?

Powiedz mi, proszę, panno dziewanno,

Kiedy nad mgiełkę wzlecę poranną?”

Ale dziewanna, kąpiąc się w rosie,

Myślała tylko o własnym losie.

Więc poszedł dalej zielony żuczek.

„Kiedy się wreszcie latać nauczę?

Może mi zdradzą liliowe dzwonki,

Kiedy odlecę z pachnącej łąki?”

A liliowe dzwonki co siły

Pszczołom na zbiórkę właśnie dzwoniły.

Pytał rumianku, pytał źdźbła trawy,

Lecz one miały ważniejsze sprawy.

Więc spytał żuczek srebrzystej rosy:

„Kiedy się wreszcie w górę uniosę?”

A kropla rosy, jak zwierciadełko,

Odbiła jedno, drugie skrzydełko.

Długo je z każdej oglądał strony

Bardzo zdziwiony żuczek zielony.

Wreszcie poruszył nimi nieśmiało

I oto wszystko w dole zostało:

Dziewanna, mięta, rumianek, dzwonki

I srebrna rosa z pachnącej łąki.

Ludmiła Marjańska Źródło: „A jak będzie słońce… A jak będzie deszcz…”, red. Teresa Dziurzyńska, Hanna Ratyńska, Elżbieta Stójowa, WSiP, Warszawa 2001, s. 81

Po wysłuchaniu wiersza dzieci starają się odpowiedzieć na pytania: Jak żuczek nauczył się latać? Czy kwiaty mu pomogły?. Następnie dochodzimy do podsumowania: Żeby się czegoś nauczyć, trzeba po prostu próbować.

**Jak się gra piłką? – ćwiczenia w myśleniu i budowaniu wypowiedzi.**

Na początek zadajemy zagadkę: Co to za przedmiot w sporcie, który bez skrzydeł lata?. Gdy dzieci odgadną, że to piłka, nauczyciel zadaje pytanie: Jak się gra piłką?. Dzieci odpowiadają, mogą również pokazywać różne sposoby wykorzystania piłki. Odpowiedzi mogą być bardzo różnorodne, tak jak różnorodne są piłki. Na koniec wymieniamy różne sporty, w których wykorzystuje się piłki: nożną, ręczną, siatkową, plażową, do koszykówki, pingpongową, do tenisa, lekarską itd.

**Tęczowa piłka – zajęcia plastyczne na świeżym powietrzu, malowanie farbami.** Dajemy każdemu dziecku duże kartonowe koło lub karton z narysowanym kołem oraz pędzel. Rozkładamy zestawy kolorowych farb. Kartony można położyć na rozłożonej folii malarskiej lub na suchej trawie. Dzieci malują piłki w swobodnym ruchu, bez siadania, w dowolnie wybrany sposób, np. okrężnymi ruchami od środka, w paski, w półokręgi, w plamki.

Środki dydaktyczne: duże kartonowe koła lub kartony z narysowanym kołem, kolorowe farby, grube pędzle, folia malarska

**Różne piłki – oglądanie zdjęć i ilustracji różnych piłek i dyscyplin sportowych, w których wykorzystuje się piłki.** Dzieci oglądają zdjęcia, podają nazwy dyscyplin sportowych, segregują piłki ze względu na kolor, wielkość, liczbę uczestników (para, zespół) gry. Chętne dzieci mogą nakleić wybraną piłkę na kartkę i dorysować scenkę sportową.

Środki dydaktyczne: zdjęcia, ilustracje różnych piłek i dyscyplin sportowych, w których wykorzystuje się piłki, kartki, kredki

1. **Skaczemy, pływamy, biegamy…**

**Żabki i bocian – zabawa ruchowa z piosenką, śpiewaną lub rytmicznie recytowaną.** Dzieci uczą się tekstu, powtarzając słowa i naśladując ruchy.

Stajemy wszyscy w kole,

Chwytamy się za ręce.

Skaczemy jak najwyżej,

Kucamy jak najprędzej.

Za ręce się łapiemy,

Jak żabki w przód skaczemy.

A teraz już kucamy,

Jak raki powracamy.

Języki wysuwamy

I szybko je chowamy.

A teraz dla ochłody

Liżemy zimne lody.

Stoimy na podłodze,

Tylko na jednej nodze.

Podskok! Teraz nóg zmiana!

Ktoś przypomina bociana?

Agnieszka Kornacka Źródło: „Rymowana gimnastyka dla smyka”, wyd. BEA Książki Edukacyjne, Toruń 2007, s. 26

**Co robimy? – zabawa językowa wzbogacająca słownictwo.** Dzieci naśladują i nazywają czynności, które zapamiętały z poprzedniej zabawy z piosenką „Żabki i bociany”, np. stajemy, łapiemy, chowamy, chwytamy, skaczemy, kucamy, liżemy.

**Mój ulubiony sport – zabawa naśladowcza.** Powraca do wykonanej na początku tygodnia mapy myśli oraz ilustracji przedstawiających dyscypliny sportowe z ich nazwami. Dzieci zastanawiają się, jakie są ich ulubione sporty. Prowadzący kładzie na dywanie jedną ilustrację, a wokół niej stają dzieci, które dany sport bardzo lubią, i naśladują ruchem sportowców. Potem nauczyciel układa kolejne ilustracje, aby każde dziecko mogło wybrać swój ulubiony sport (można wybrać kilka dyscyplin).

Środki dydaktyczne: ilustracje przedstawiające różne dyscypliny sportu

**Znajdź figurę – zabawa matematyczna.** Pokazujemy wzór koła, a zadaniem dzieci jest znaleźć jak najwięcej przedmiotów w kształcie koła. Każde dziecko próbuje policzyć, ile rzeczy znalazło. Zabawa powtarza się z kwadratem i trójkątem.

**Mozaika figurowa – układanie dowolnych wzorów z rozsypanek figurowych.**

Środki dydaktyczne: klocki figurowe lub tekturowe figury w różnych kolorach

1. **Sportowa matematyka**

**Kropkowe liczby – zabawa matematyczna**. Rozkładamy przed dziećmi sześć kartoników liczbowych z kropkami narysowanymi w kolumnie. Zadaniem dzieci jest ułożyć słupki liczbowe od najmniejszego do największego. Następnie pokazujemy kartoniki z kostkowym schematem tych samych liczb, a dzieci starają się dopasować je do poprzedniego ciągu. Dodatkowo, w zależności od możliwości dziecka, można dołożyć kartoniki z cyframi. Na koniec dzieci przeliczają kartoniki.

Środki dydaktyczne: dwa zestawy kartoników z liczbami od 1 do 6: jeden z kropkami narysowanymi w kolumnie, drugi z kropkami w schemacie kostkowym (w innym kolorze), opcjonalnie trzeci zestaw z cyframi

**Kto najdalej skoczy – rozmowa oraz zabawa skoczna z elementem współzawodnictwa inspirowana wierszem Mieczysławy Buczkówny „Na skoczni”.**

Na skoczni – Lubię skakać i ty też,

W piasku, w piaskownicy.

Możesz skakać pierwszy, chcesz?

– Ten skok się nie liczy.

– Już skakałeś, teraz ja!

Mogłem lepiej skoczyć.

Wszystko przez ten suchy piach,

Wiatr mi sypnął w oczy…

Znowu twoja kolej, skacz!

Świetnie! Doskonale!

Mój skok teraz. Proszę, patrz!

Ja skoczyłem dalej!

Mieczysława Buczkówna Źródło: „A jak będzie słońce… A jak będzie deszcz…”, WSiP, Warszawa 2001, s. 51

Po przeczytaniu wiersza rozmawiamy z dziećmi na temat jego treści. Pytamy: W co się bawiły dzieci? Na czym ta zabawa polegała?. Następnie dzieci stają w kolejce i skaczą pojedynczo jak najdalej.

**Kostka do gry – granie w wybrane gry planszowe.**

Środki dydaktyczne: kostki do gry, gry