

PROPOZYCJE ZABAW I ZAJĘĆ

dla dzieci z gr. III w terminie 06.04-09.04.2021

Wychowawca: Joanna Gałkowska

Grupa wiekowa: 4 – latki

Temat przewodni: CHCIAŁBYM BYĆ SPORTOWCEM.

Temat dnia (06.04.2021): Gimnastyka.

I. Ćwiczenia poranne:

- Zabawa ruchowa „Aerobik”.

Rodzic pyta dziecko:

-Co to jest aerobik?

Jeśli nie wie, rodzic wyjaśnia, że są to *ćwiczenia przy muzyce rytmicznej, często wykonywane przez panie, które chcą mieć zgrabną figurę*. Rodzic wykonuje proste ćwiczenia ruchowe przy nagraniu muzyki tanecznej. Dziecko stojące naprzeciwko niego naśladuje jego ruchy.

Zachęcam do ćwiczeń z Lulisią ☺: <https://www.youtube.com/watch?v=Tc82wV1jV-4>

II. Zajęcia główne:

1. Słuchanie wiersza Jadwigi Koczanowskiej „Gimnastyka” i ruchowa interpretacja wiersza..

Dzieci:

Gimnastyka

wyciągają ręce w bok,

to zabawa,

ale także

trzymają ręce wyprostowane, zginają je

ważna sprawa,

w łokciach, dłońmi dotykają klatki piersiowej,

bo to sposób

jest jedyny,

mają ręce wyprostowane, zginają je w łokciach

żeby silnym być

ręce mają opuszczone, wykonują przysiad, wstają,

i zwinnym.

Skłony,

podnoszą ramiona, zginają ręce w łokciach, dłonie

skoki

zaciskają w pięści i pokazują, jakie są silne,

i przysiady

trzeba ćwiczyć

wykonują skłon, wykonują podskok, wykonują

- nie ma rad!

przysiad, powtarzają skłon, poskok i przysiad,

To dla zdrowia i urody

Niezawodne są metody.

Uśmiechnięte spacerują po pokoju.

- Rozmowa na temat wiersza:
 - Co nam daje gimnastyka?
 - Co wykonujemy podczas gimnastyki?
 - Rytmiczne dzielenie (na sylaby) słów związanych ze sportem: gimnastyka (gim-nas-ty-ka), skłony (skło-ny), skoki (sko-ki), przysiady (przy-sia-dy), itp.
2. "Po co nam aktywność fizyczna"? – obejrzenie filmu edukacyjnego, rozmowa z dziećmi na jego temat: <https://youtu.be/jgJOS26G1wY>
- Obejrzyjcie filmik edukacyjny i spójście odpowiedzieć na pytanie: "Po co nam aktywność fizyczna"?
 - Karta pracy, cz.2, s.24 – nazwijcie sporty przedstawione na zdjęciach (biegi, kolarstwo, , pływanie, piłka nożna, tenis, skoki narciarskie). Odszukajcie w naklejkach obrazki buź. Naklejcie je na zdjęciu (zdjęciach) przedstawiającym wasze ulubione sporty.
 - Zabawa orientacyjno-porządkowa „Zróbcie to...”
Dzieci poruszają się po pokoju odpowiednio do dźwięków np. uderzanie łyżką o garnek. Podczas przerwy w grze zatrzymują się i wykonują to, o co prosi rodzic, np. przysiad, klęk, leżenie tyłem, leżenie przodem, siad skulny, siad skrzyżny, pajacyki...

III. Zajęcia popołudniowe:

- Spacer z rodzicami: "Bijemy rodzinny rekord spacerowania" – brzmi ciekawie? Wybierzcie się na spacer. Wykorzystajcie krokomierz w telefonie/zegarku i obliczcie trasę lub ilość, które udało się Wam wykonać. Codziennie postarajcie się zrobić chociaż kilka kroków więcej.
- Proszę pokolorujcie starannie kolorowanekę, którą dostaliście ode mnie:



Temat dnia (07.04.2021): Chcę być sportowcem.

I. Zajęcia poranne:

- Ćwiczenia oddechowe na podstawie wiersza Ewy Małgorzaty Skorek „Rozpędzony pociąg”. Szybkie wypowiedzianie zespołu głosek (czuk) usprawnia jednocześnie wargi, czubek języka i jego tylną część.

Pędzi pociąg, pędzi

Przez lasy i pola,

Słychać 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...**

Mija stacje i pola,

Huk rozlega się w lesie.

To dudnienie pociągu

Echem w kesie się niesie.

- Czuk, czuk, czuk...

*- czuk, czuk, czuk...**

Pędzi pociąg przez wioski,

mija lasy i pola,

słychać turkot i furkot,

To dudnią wciąż koła.

- Czuk, czuk, czuk...

*- czuk, czuk, czuk...**

Jadą ludzie pociągiem,

dudni głośno sto kół,

pędzie pociąg szalony,

Wieżę uczniów do szkół.

- Czuk, czuk, czuk...

*- czuk, czuk, czuk...**

Coraz słabiej już słychać

Pociągowe hałasy,

pociąg jest już niedaleko

Mija pola i lasy.

- Czuk, czuk, czuk...

*- czuk, czuk, czuk...**

W miejscach oznaczonych gwiazdką (*) dzieci, powtarzając za rodzicem, naśladowują stukot kół pociągu – na jednym wydechu energicznie wypowiadają szeptem, raz głośniej, raz ciszej: czuk, czuk, czuk..

- Poranna gimnastyka:

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

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

II. Zajęcia główne:

1. Osluchanie z piosenką „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.

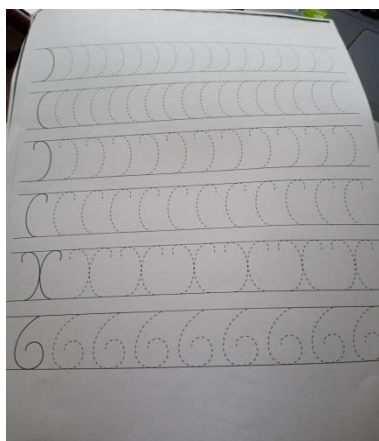
Podczas zwrotek (1-3) dziecko naśladuje ruchy, o których jest mowa w tekście (bieganie, granie w piłkę, chwyt judo, jazdę na rowerze). Podczas ostatniej zwrotki stają na baczność, jak sportowcy udekorowani medalami.

2. Kochane dzieci, proszę Was, abyście narysowali jaką dyscyplinę sportu chcielibyście w przyszłości uprawiać? ☺ A Was Drodzy Rodzice, proszę o przesłanie zdjęć prac☺.

- Zabawy z wykorzystaniem metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne "Rowerek". „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 rymowankę: „Jedzie Radek na rowerze, a pan Romek na skuterze. Raz, dwa, trzy, jedź i ty”, różnicując jej tempo.

III. Zajęcia popołudniowe:

- Zabawa *Słoneczko*
Dziecko stoi wyprostowane, wykonuje głęboki wdech. W czasie wdechu unosi ręce do góry, wznosi się na palce i wypowiada słowa: *Słonko wschodzi coraz wyżej*. Potem wykonuje wydech, stojąc na całych stopach i mówi: *A zachodzi coraz niżej*.
- Ćwiczenie grafomotoryczne – rysowanie po śladzie (szlaczki otrzymaliście ode mnie).



Temat dnia (08.04.2021): Moje zabawy na powietrzu.

I. Zajęcia poranne:

- Rysowany wierszyk *Słońce*.
Dzieci rysują według tekstu wierszyka.

Rysuję kółeczko,
Żółciutkie, gorące.
Dorysuję kreseczki
I otrzymam słońce.

- 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.

II. Zajęcia główne:

1. *Kolorowe piłeczki* – ćwiczenia klasyfikacyjne.

- Ćwiczenia z piłeczką.

Dziecko w parze z rodzicem:

 - w siadzie rozkrocznym , siada naprzeciwko siebie i toczą piłeczkę do siebie,
 - w staniu – rzucają piłeczkę do siebie,
 - na czworakach, w pewnej odległości od siebie – popychają piłeczkę głową, toczą ją do partnera.
- Segregowanie piłeczek.

Rodzic przygotowuje obrazki piłeczek w pięciu kolorach oraz pięć obręczy.

Na dywanie leżą obręcze (pięć). Rodzic prosi dziecko, aby umieściło w obręczach określone piłeczki, np.

 - w pierwszej obręczy – różowe,
 - w drugiej – zielone,
 - w trzeciej – białe,
 - w czwartej – żółte,
 - w piątej – pomarańczowe.

Dziecko segreguje piłeczki pod względem kolorów. Liczy piłeczki w każdym kolorze. Wskazuje obręcz z największą liczbą piłeczek, a potem – z najmniejszą .
- Porównywanie liczby piłeczek.

Dziecko porównuje liczbę piłeczek z obręczy w której było ich najwięcej, z tymi, których było najmniej, układając je w pary.

- *Zabawa Zwiędła roślina.*
Rodzic wyjaśnia dziecku, że roślinom potrzebne jest do życia nie tylko czyste powietrze, ale również czysta woda. Roślina bez wody więdnie i ginie. Dziecko naśladuje wygląd zwiędłej rośliny – układa swoje ciało w różnych pozycjach. Później zaczyna biegać. Na hasło: *Brak wody*, zatrzymuje się, kurczy, zgina, zwija, upada na ziemię, naśladując roślinę, która nie ma siły stać w pionie bez wody. Na hasło: *Woda* – podnosi się i ponownie biega.

2. Moje zabawy na powietrzu.

- Spójrzcie na planszę nr 59
<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/os-aaplus-tablice/mobile/index.html#p=60>
- Co robią dzieci? (jeżdżą na rowerze, biegają, grają w piłkę, zjeżdżają ze zjeżdżalni)
- Czy wy też lubicie zabawy ruchowe na powietrzu? Które z nich lubicie najbardziej?
- Praca plastyczna: będą potrzebne- farby, kartka, pędzel.
Dzieci malują siebie podczas zabaw ruchowych na powietrzu. Rodzicu, zwróć uwagę, żeby dziecko malowało końcówką pędzla i płukało go przed użyciem farby w innym kolorze.
Bardzo proszę o przesłanie zdjęcia wykonanej pracy ☺.

III. Zajęcia popołudniowe.

- Karta pracy, cz. 2, s.25 – rysujcie po śladach szprych w kołach rowerowych.
- Zachęcam do aktywności sportowej na świeżym powietrzu: spacer, wspólna gimnastyka, bieganie, gra w piłkę, jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze etc. Jeśli pogoda nie będzie sprzyjająca – wiele ćwiczeń również można wykonywać w domu.

Temat dnia (09.04.2021): Piłka nożna.

I. Zajęcia poranne:

- Zabawa *Pajacyk* (według Małgorzaty Markowskiej). Rodzic wypowiada słowa rymowanki, a dziecko wykonuje zadania ruchowe.

Dziecko:

<i>Jestem skoczny pajacyk.</i>	wykonuje trzy podskoki, dotyka rękami tułowia,
<i>Mam czerwony kubraczek.</i>	wyciąga ramiona w bok,
<i>Dwa rękawy szerokie.</i>	skacze jak pajacyk (rodzic pokazuje).
<i>Popatrz, jak ładnie skaczą.</i>	

- Ćwiczenia poranne.

<https://wordwall.net/pl/resource/1568397/konfacela>

II. Zajęcia główne:

1. Słuchanie opowiadania Grzegorza Kasdepke *Shupek*.

- 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 niepodziwianie 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 pognęła w stronę bramki przeciwnika. Na ten widok bramka, w postaci mamy Aleksa i taty Bartka, rozpierzchła 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?

2. Zawody sportowe w ogrodzie.

Miarka krawiecka, woreczek, farba, karton, piłka, obręcz, stoper, cukierki, napisy: start, meta. Każde dziecko wybiera sobie dyscyplinę, która mu odpowiada.

• *Biegi.*

R. wyznacza trasę: start, meta (60 m), oznacza je.. R. mierzy czas stoperem (lub sekundnikiem w zegarku).

• *Rzut woreczkiem.*

Dzieci rzucają woreczkiem (kulą). R. mierzy odległość (może mierzyć miarką krawiecką).

• *Skok w dal.*

R. wyznacza miejsce odbicia i początek rozbiegu. Dzieci kolejno rozpędzają się i skaczą. R. mierzy każdy skok (może mierzyć miarką krawiecką).

• *Podskoki.*

R. umieszcza, np. na drzewie, karton i przygotowuje rozrobioną farbę. Zawodnicy maczają palce w farbie, stają w wyznaczonym miejscu, wykonują podskok i odbijają palce na kartonie. R. pisze imiona dzieci przy śladach ich palców na kartonie.

• *Trafianie do celu.*

R. umieszcza obręcz w odpowiedniej odległości od wyznaczonego miejsca (około 2 m).

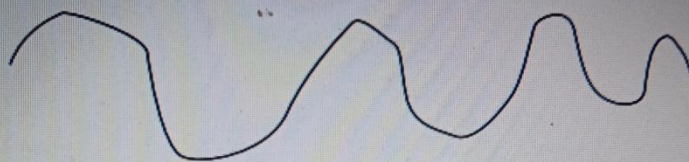
Dzieci kolejno rzucają piłkę do obręczy.

III. Zajęcia popołudniowe.

- Rysowana opowieść.

Rodzic opowiada o swojej wycieczce rowerowej i rysuje elementy. Dziecko siedzi przy stolyczku, ma kredki i kartkę. Próbuje rysować takie same wzory jak rodzic.

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



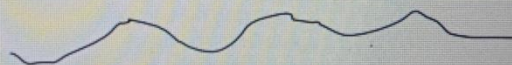
(Wzory mają wysokość około 10 cm).

Potem jechałam przez pachnący igliwiem las iglasty.

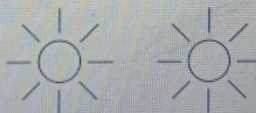
(N. rysuje, mówiąc za każdym razem: Drzewo iglaste).



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.

Na zakończenie N. sprawdza rysunki dzieci, chwaliąc dobre (i niezbyt udane) odwzorowania.

- Zabawy swobodne w wybranych kąciach.

- Zabawa ruchowa przy muzyce:

<https://www.youtube.com/watch?v=LNouuY9zrKQ>