

Temat tygodnia – „CHCĘ BYĆ SPORTOWCEM”

Termin realizacji – 6 – 9 04. 2021r.

Dziecko:

- chętnie uczestniczy w zabawach na świeżym powietrzu
- dzieli słowa na głoski
- aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach gimnastycznych
- wykonuje pracę plastyczną
- śpiewa piosenkę

WTOREK

- „Witamy się różnymi częściami ciała” – zabawa . Tańczcie przy dowolnej muzyce. Podczas przerwy w muzyce R mówi jakimi częściami ciała będziecie się witali (prawy łokieć, stopa, kolano, ucho, itp.)
 - Ćwiczenie ramion – „Prasujemy ubrania”
Dzieci naśladują prasowanie żelazkiem, naprzemiennie prawą i lewą ręką
 - Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Zakładamy ubrania”
Dzieci naśladują zakładanie elementów ubrania, o których mówi rodzic.
 - Ćwiczenia pamięci ruchowej „Przeglądamy się w lustrze”.
Stańcie naprzeciwko siebie. Jedna osoba pokazuje ruchy, druga je naśladuje.
Zamieńcie się rolami.
-
- Zatańczcie taniec Zygzak – rozwijamy koordynację
<https://www.facebook.com/watch/?ref=saved&v=160987585349324>
 - Posłuchajcie 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
niezawodne są metody.

Porozmawiajcie o tym, co trzeba robić aby być silnym, zwinnym. Spróbujcie nauczyć się wiersza z wykorzystaniem rapowania. Rodzic rapuje jeden wers a dziecko powtarza itd.

ŚRODA

- Wybierzcie się na wycieczkę na prerię:

<https://www.facebook.com/watch/?ref=saved&v=511878312989233>

Dzieci znają chętnie z wami zatańczą

- Gry i zabawy na świeżym powietrzu:
„Zły wąż” – rodzic trzyma w dłoniach sznurek lub skakankę. Wprawia sznurek w ruch a pozostałe osoby muszą nad nim przeskakiwać. Zamieniajcie się miejscami.
„Balonowe brzuchy” – potrzebny balon. Wyznaczcie start i metę (jeśli są 4 osoby). Każda para otrzymuje balon i musi go trzymać brzuchami. Na sygnał ruszacie w stronę mety po drodze nie gubiąc balonu. Nie można go przytrzymywać brzuchami ani mocno ścisnąć bo pęknie.
„Papierowe kule lub samoloty”- narysujcie pętlę na piasku lub wykorzystajcie kosz na śmieci. Zabierzcie na podwórko papierowe samoloty lub kule wykonane wcześniej. Zorganizujcie zawody w rzutach do celu.
- Spróbujcie nauczyć się piosenki o sportowcach

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

Chłopaki ćwiczymy, ćwiczymy, ćwiczymy G D G
Chłopaki ćwiczymy, jeszcze mocniej, hej! G D G
Dziewczyny ćwiczymy, ćwiczymy, ćwiczymy G D G
Dziewczyny ćwiczymy jeszcze mocniej, hej! G D G

Wielcy mistrzowie: Ronaldo, Messi G/G z fis/e C
Czasu nie tracili, ani chwili, ani wcale D (F)
Praca, ćwiczenia, długie treningi G/G z fis/ e C
Ważniejsze były niż talent. D G

Trzeba wylewać i siódme poty
A czasami wiecie sami gryźć zębami trawę
Tak żeby zostać prawdziwym mistrzem,
Aby mieć szacun i sławę.

Sport mówi tobie jak trzeba walczyć
Przeszkód nie omijać, nie rozbijać to za łatwe
Sport nie kształtuje tylko twych mięśni
Sport także rzeźbi charakter.

CZWARTEK

- Obejrzyjcie film „Dyscypliny sportowe”

<https://www.youtube.com/watch?v=rPrU1OpEFPo>

- Zagadki „Co to za dyscyplina?”

<https://www.youtube.com/watch?v=-I0t9TxBQS4>

- Ćwiczenia gimnastyczne (potrzebna piłka)
 - toczenie piłki do partnera
 - dziecko leży na brzuchu, trzymając piłkę w dłoniach nad głową, unosi łokcie i toczy piłkę do partnera
 - siedzicie tyłem do siebie z wyprostowanymi nogami w rozkroku. Jednocześnie wykonujecie skręt tułowia z przekazaniem piłki partnerowi
 - stańcie naprzeciwko siebie i rzucajcie do siebie piłkę
 - dziecko podrzuca piłkę w górę i próbuje złapać. Ćwiczenie można wykonywać na stojąco lub w siadzie.
 - stańcie naprzeciwko siebie w odległości około 2 m. Rzucajcie piłkę do siebie tak, aby przed złapaniem przez partnera piłka odbiła się od podłogi.
 - stańcie tyłem do siebie w rozkroku. Dziecko unosi dłonie z piłką w górę i przekazuje piłkę do rąk partnera, następnie piłka przekazywana jest dołem.. Dziecko chodzi i kozłuje piłkę oburącz, następnie prawą ręką, potem lewą ręką, a następnie na przemian prawą i lewą.
 - dziecko podrzuca piłkę w górę, klaszcze w dłonie i stara się złapać piłkę. Jeśli to się udaje, powtórzcie ćwiczenie z większą liczbą klaśnień.

PIĄTEK

- Rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=7Eh1Uifd8qc>

- Porozmawiajcie z dziećmi na temat aktywnego wypoczynku.
 - Jak lubicie wypoczywać?
 - Czy zdrowo jest siedzieć cały dzień przed komputerem, czy – bawić się na podwórku?
 - Jakie zabawy ruchowe lubicie?
 - Czy zdrowo jest się poruszać? Dlaczego?
- Praca plastyczna „Aktywnie wypoczywam”
Potrzebne: kartki z bloku technicznego, kredki, nożyczki, klej, papier kolorowy.
Dzieci starają się połączyć rysunek z wycinanką.

W razie pytań jesteśmy z Wami w stałym kontakcie na komunikatorze Messenger. Życzymy spokojnego czasu spędzonego z dziećmi, dużo zdrowia i wszystkiego dobrego.