

# 08.06-12.06. Jak zostać sportowcem?

1. Rozmowa z dziećmi:

-Kto to jest sportowiec?

- Co trzeba robić, żeby być sportowcem?

2. Słuchanie opowiadania Joanny Krzyżanek pt. „O komputerze i różanym ogrodzie”.

*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?*

*– Wolalabym 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 nurkujesz z dziadkiem w rzecę. 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, kubeczek, butelkę truskawkowego soku, napisała kartkę i położyła ją na stole w kuchni. W tym czasie przez szparę 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 Lusie*

*Chłopiec nie chciał być sam w domu. Wylączył 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.*

3. Rozmawiamy z dzieckiem o zachowaniu i doświadczeniu Filipa, a następnie, odwołując się do

doświadczeń dziecka, na temat przyjemnego i aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu.

3. Dyscypliny sportowe – zabawa naśladowcza inspirowana obrazkami.

Dzieci próbują nazwać z pomocą Rodziców dyscypliny sportowe i naśladować je gestami i ruchem .



4. Na basenie – rozmowa z Dzieckiem o zasadach zachowania się na basenie: słuchanie poleceń ratownika, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, odpowiednie przygotowanie, rozgrzewka przed wejściem do wody.

5. Wykonanie zadania w kartach pracy cz.IV s. 26- 27

6. Na zakończenie posłuchajcie piosenki *Sport to zdrowie*

[https://www.youtube.com/watch?v=tTeM5BV\\_TjI](https://www.youtube.com/watch?v=tTeM5BV_TjI)

1. Poranna rozgrzewka ze Świeżakami:

<https://www.youtube.com/watch?v=Vq4LxW6QX7I>

2. Zabawa orientacyjno- porządkowa „Na skrzydłach”

Dzieci przyjmują pozycję żuczka – skuloną, z pochyloną głową i rękami na plecach. Na dźwięk np. klaśnięcie w dłonie dziecko rozkłada ręce jak skrzydełka i „lata” swobodnie po pokoju. Co jakiś czas Rodzic robi przerwę i ponownie po klaśnięciu w dłonie dziecko przyjmuje pozycję żuczka.

3. Słuchanie wiersza pt. „Zielony żuczek”. Nawiązujemy do zabawy ruchowej naśladowującej

latającego żuczka i czytamy wiersz Ludmiły Marjańskiej pt. „Zielony żuczek”.

*Chodził po łące zielony żuczek.*

*„Kiedy się wreszcie latać nauczę?  
 Powiedz mi, proszę, panno dziewanno,  
 Kiedy nad mgielkę wleczę 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 odleczę z pachnącej łąki?”  
 A liliowe dzwonki co siły  
 Pszczolom na zbiórkę właśnie dzwoniły.  
 Pytał rumianku, pytał żdźbła trawy,  
 Lecz one miały ważniejsze sprawy.  
 Więc spytał żuczek srebrzystej rosy:  
 „Kiedy się wreszcie w górę uniosę?”  
 A kropla rosy, jak zwierciadelko,  
 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.*

4. Po wysłuchaniu wiersza Dziecko stara się odpowiedzieć na pytania:

- Jak żuczek nauczył się latać?
- Czy kwiaty mu pomogły?
- Co trzeba zrobić, żeby się czegoś nauczyć?, (trzeba próbować).

5. Zestaw ćwiczeń „Gimnastyka – fajna sprawa”

- Dziecko maszeruje w miejscu, wyrzuca ręce w górę, potem w przód i w bok. Następnie robi skłony. Potem dotyka swojej głowy, ramion, kolan, pięt, oczu, uszu ust i nosa. Może 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.

6. Jak się gra piłką?

Na początek przeczytajmy dziecku zagadkę:

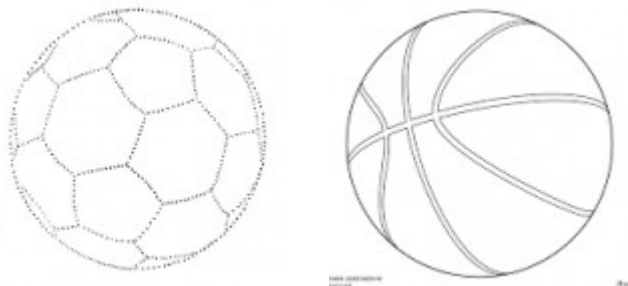
Co to za przedmiot w sporcie,

który bez skrzydeł lata?

- Gdy Dziecko odgadnie, że to piłka, zadajemy pytanie:

Jak się gra w piłkę? Na koniec wymieniamy różne sporty, w których wykorzystuje się piłki: nożną, ręczną, siatkową, plażową, do koszykówki, pingpongową, do tenisa, lekarską itd.

7. Ćwiczenia grafomotoryczne z piłką – rysowania po śladzie wybranej piłki (można także pokolorować).



### 1. Zabawa muzyczno – ruchowa „Baloniki”

*Kiwamy, kiwamy, kiwamy tak głowami.*

*Mrugamy, mrugamy, mrugamy tak oczami*

*Ruszamy, ruszamy, ruszamy językami.*

*Cmokamy, cmokamy, cmokamy tak ustami*

*Ref. A teraz dmuchamy, dmuchamy baloniki,*

*a potem wesoło klaszczemy w rytm muzyki.*

*Machamy, machamy, machamy tak rękami.*

*Kręcimy, kręcimy, kręcimy ramionami*

*Stukamy, stukamy, stukamy tak łokciami.*

*Bawimy, stukamy, stukamy się palcami*

*Ref. A teraz dmuchamy, dmuchamy baloniki,*

*a potem wesoło klaszczemy w rytm muzyki.*

*Bawimy, bawimy, bawimy się nóżkami.*

*Stukamy, stukamy, stukamy kolankami*

*Szuramy, szuramy, szuramy tak stopami.*

*Stukamy, stukamy, stukamy tak piętami*

*Ref. A teraz dmuchamy, dmuchamy baloniki,*

*a potem wesoło klaszczemy w rytm muzyki.*

*A potem, a potem jedziemy rowerkami.*

*A potem jedziemy do lasu rowerkami*

*A potem jedziemy do lasu rowerkami.*

*A potem jedziemy do lasu rowerkami .*

### 2. Zabawa ruchowa z piosenką „Żabki i bocian”

*„Żabki i bocian”.*

*Stajemy wszyscy w kole,*

*Chwytny 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 ?

### 3. Co robimy? – zabawa językowa

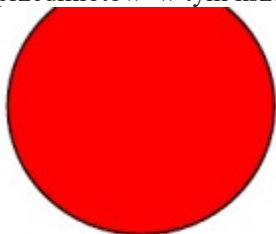
Dziecko naśladuje i nazywa czynności, które zapamiętało z zabawy „Bocian i żabki” np. stajemy, łapiemy, chowamy, skaczemy...

### 4. Słuchanie piosenki o figurach geometrycznych:

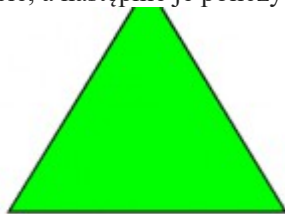
<https://www.youtube.com/watch?v=Lv-1s65cgJM>

### 5. Znajdź figurę – zabawa matematyczna

Rodzic pokazuje dowolną figurę geometryczną. Zadaniem dziecka jest znaleźć w domu jak najwięcej przedmiotów w tym kształcie, a następnie je policzyć.



koło



trójkąt



kwadrat



prostokąt

### 6. Wykonanie zadania w kartach pracy – cz. IV, s.28

1. Zabawa pt „Kolory”- wyszukiwanie jak największej liczby przedmiotów w podanym kolorze.

Prowadzący podaje kolor, a dzieci nazywają przedmioty / miejsca w tym kolorze lub ich dotykają.

2.Klasy- zabawa tradycyjna z liczeniem. Dzieci rysują kredą lub patykiem pola z cyframi i wykonują skoki z liczeniem.

3.Kto najwięcej skoczy –skoki obunóż z miejsca z jednoczesnym liczeniem.

4.Wykonanie ćwiczenia na karcie pracy KP4. Strona 29.Przeliczanie dzieci i kolorowanie zgodnie z poleceniem.

5. Link do ćwiczeń gimnastycznych

<https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>

†

6. Przykładowe zadania dla dzieci do wykonania podczas letniej olimpiady sportowej.

- Slalom – rozstawione słupki, mogą być różne przybory codziennego użytku pomiędzy którymi należy przebiec.
- Tunel – przejście przez tunel na czworakach utworzony np. z krzeseł
- Przeniesienie piłki – zadanie polega na przeniesieniu piłek z jednej obręczy do drugiej oddalonej o ok. 2 m.
- Cienka lina – rozciągnięta skakanka, po której należy przejść noga za nogą.
- Przeskocz przeszkodę – dwie lub trzy skakanki rozłożone w poprzek, przez które należy przeskoczyć.
- Turlanie – rozłożony koc, po którym należy się przeturlać.
- Skoki w górę – rzut kostką, odczytanie liczby i wykonanie odpowiedniej liczby skoków.
- Kierunkowe skoki – ciąg narysowanych na chodniku stóp i strzałek pokazujących kierunek skoków i ustawienie stóp (przodem, bokiem na prawo, bokiem na lewo, tyłem) – różne kombinacje.
- Łapanie baniek mydlanych puszcanych przez rodziców.