

ZUCHY 1.06.-5.06.2020.

Temat tygodnia: „SPORTY LETNIE”

Ćwiczenia poranne wykonywane każdego dnia: „Sport to zdrowie!”

* **Pokonaj przeszkodę** – ćwiczenie z szarfami z szalika (długi związany lub dwa krótkie związane).

Dziecko chodzi po pokoju, trzymając przed sobą szarfę. Na hasło: *Stop!* rozciąga przed sobą trzymaną w dłoniach szarfę i przechodzi nad nią. Idzie dalej, trzymając szarfę za sobą. Na kolejne hasło: *Stop!* przechodzi nad szarfą tak, aby z powrotem znalazła się z przodu.

* **Podaj szarfę** – ćwiczenie mięśni brzucha.

Dziecko leży na plecach, ręce układa wyprostowane za głową, trzyma w dłoniach zwiniętą szarfę.

Na hasło *Zmiana!* dziecko powoli podnosi ręce i nogi, wkłada szarfę między stopy i powoli opuszcza nogi.

Za drugim razem szarfa wędruje w odwrotnym kierunku.

* **Połączeni** – zabawa ćwicząca współpracę w parach.

Dziecko w parze z rodzicem, każdy wkłada jedną nogę do szarfy na wysokości kostki. Taka para próbuje iść z naciągniętą szarfą, tak aby nie spadła ona na podłogę, spacerują po pokoju.

Poniedziałek 1.06.20. – DZIEŃ DZIECKA



- * **DZISIAJ JEST TEN DZIEŃ, KIEDY DZIECI „ŻĄDZĄ”!** - proponujemy pozwolić im samodzielnie zaplanować ten dzień, tak, aby poczuli, że świętują!

DODATKOWE PROPOZYCJE:

- * Program telewizyjny dla dzieci: „Budzik”, odc. „Dzień Dziecka”
- * Program telewizyjny dla dzieci: Domisie”, odc. „Dzień Dziecka”
- * Piosenka o Prawach Dziecka - Mała Orkiestra Dni Naszych

*Gimnastyka – ODSYŁAMY WAS DO ZAKŁADKI: **GIMNASTYKA KOREKCYJNA**

WTOREK 2.06.20 - Warto być wysportowanym

* **„Wdech i wydech”** – ćwiczenia oddechowe. Dzieci głęboko wdychają powietrze nosem, rozkładając ręce na boki i przesuwają je do tyłu. Zatrzymują powietrze na kilka sekund i wydychają, robiąc skłon, pozwalając przez chwilę zwiść rękom bezwładnie. Ćwiczenie powtarzamy trzy razy.

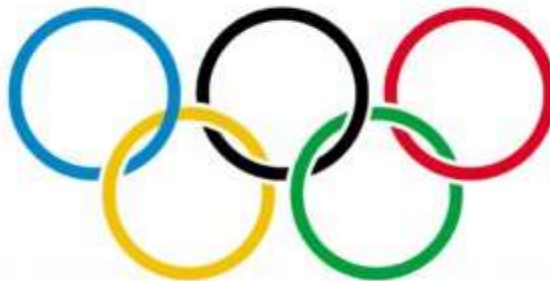
* **„Jakie sporty znamy?”** – rozmowa kierowana na temat różnych dyscyplin sportowych. „Dyscypliny sportowe” – zabawa pantomimiczna – dorosły pokazuje wybraną dyscyplinę sportową za pomocą ruchu i gestów. Dziecko próbuje odgadnąć jej nazwę.

Przykłady dyscyplin:

kolarstwo, tenis, piłka nożna, koszykówka, siatkówka, jeździectwo, kulturystyka, łucznictwo, pływanie, karate, łyżwiarstwo, skok w dal, skok wzwyż, rzut dyskiem, bieg, szermierka, hokej, wioślarstwo

* **„Nasz wolny czas”,** wykonywanie zadań w kartach pracy - **KP4 s. 50 ZOBACZ**

* **Opisanie symboliki kół olimpijskich** - oznaczają one poszczególne kontynenty, niebieskie – Europę, czarne – Afrykę, żółte – Azję, czerwone – Amerykę, zielone – Australię



*Karta pracy : **KP4 s. 51 ZOBACZ**

*Szachy dla chętnych– **ODSYŁAMY WAS DO ZAKŁADKI SZACHY**

DODATKOWE PROPOZYCJE:

- **Piosenka o sporcie do posłuchania**

ŚRODA 3.06.20 - Skaczemy, pływamy, biegamy...

* **„Jedzie rowerek”** – zabawa ruchowa wzmacniająca mięśnie brzucha. Wdrażanie do dbania o swoje zdrowie, sprawność fizyczną i bezpieczeństwo.

Dziecko leży na plecach, unosi w górę nogi i naśladuje pedałowanie, mówiąc: *Jedzie rowerek na spacer, jaki z tyłu ma numerek?* Na słowo „numerek”, przestaje pedałowac, siada po turecku. Dorosły wybiera podaje numerek, a dziecko głośno liczy, aż doliczy do podanej liczby. Następnie znowu się kładzie i pedałuje dalej.

* **„Niezbędnik sportowca”** – rozmowa na temat bezpieczeństwa podczas uprawiania sportu. Rozmowa z dzieckiem na temat sportowego ekwipunku, który zapewnia bezpieczeństwo i chroni przed urazami podczas biegania, jeżdżenia na rowerze, wspinania się na skałki, jeżdżenia na rolkach, deskorolce czy hulajnodze. Dorosły podkreśla, że bezpieczeństwo jest bardzo ważnym aspektem uprawiania sportu i że należy pamiętać o używaniu odpowiedniego sprzętu. Opowiada o sposobach ochrania ciała przed urazami, korzystając z dostępnych ilustracji, np.: *Do jazdy na rolkach, wrotkach, hulajnodze przydadzą się: kask ochraniający głowę, nakolanniki, nałokietniki.*

Do jazdy na rowerze i do wspinaczki obowiązkowo trzeba założyć kask.

Jeśli chcemy biegać, trzeba pamiętać o dobrych, wygodnych butach.

Do gry w piłkę dobrze jest zaopatrzyć się w korki, specjalne buty, które chronią zawodników przed poślizgnięciem się na murawie.

Karatecy na swoje treningi zakładają specjalne ochraniacze na nogi i napiętniki.



* **Biegam, biegam** – zabawa bieżna.

Dziecko chodzi ilustrując słowa piosenki śpiewanej na melodię „Panie Janie”

Na słowo: *Stop* zatrzymuje się i pozostaje w ciszy i bezruchu, dopóki dorosły nie zaintonuje kolejnej zwrotki.

Chodzę, chodzę, chodzę, chodzę (dziecko idzie),

Hop, hop, hop, hop, hop, hop (podskakuje w miejscu),

Biegnę, biegnę, biegnę, biegnę, biegnę, biegnę (biegnie),

Teraz stop, teraz stop (zatrzymuje się bez ruchu).

Pływam, pływam, pływam, pływam (idzie, wykonując rękami ruch, jakby pływało żabką),

Hop, hop, hop, hop, hop, hop (podskakuje w miejscu),

Biegnę, biegnę, biegnę, biegnę, biegnę, biegnę (biegnie),

Teraz stop, teraz stop (zatrzymuje się bez ruchu).

Latam, latam, latam, latam (idzie, naśladując rękami ruch skrzydeł),

Hop, hop, hop, hop, hop, hop (podskakuje w miejscu),

Biegnę, biegnę, biegnę, biegnę, biegnę, biegnę (biegnie),

Teraz stop, teraz stop (zatrzymuje się bez ruchu).

*Karta pracy - **KP4 s. 52 - ZOBACZ** oraz **KP4 s. 53 - ZOBACZ**

*Gimnastyka – ODSYŁAMY WAS DO ZAKŁADKI: **GIMNASTYKA KOREKCYJNA**

DODATKOWE PROPOZYCJE:

Zabawa ruchowa na świeżym powietrzu, np:

- * **Skakanka** – dziecko doskonali umiejętność skakania na skakance. Opiekun zwraca uwagę na zasady bezpieczeństwa.
- * **Gramy w gumę** – dorosły wyjaśnia zasady zabawy i pokazuje dziecku sposoby przeskakiwania przez gumę. Zwraca uwagę na konieczność zachowania ostrożności, ponieważ uderzenie puszczonej gumą może zboleć. Dziecko naśladuje rodzica, przeskakując przez gumę rozciągniętą na poziomie kostek i kolan.

CZWARTEK 4.06.20 – Letnia olimpiada

* Bajka - BOLEK I LOLEK - "SPORTOWCY"

* „Boisko do gry w piłkę” - wykonanie miniatURY boiska do gry w piłkę z pudełka po butach – ćwiczenia oddechowe z wykorzystaniem samodzielnie wykonanej makiety boiska.

Propozycja wykonania: Wasza pociecha potrzebuje kartonowe pudełko po butach. W krótszych bokach od spodu pudełka wycinamy nieduże prostokątne bramki. Wnętrze pudełka dziecko wykleja zielonym papierem, bibułą albo pokolorowaną na zielono kartką. Do dłuższych wewnętrznych boków pudełka przykleja uśmiechnięte buzie kibiców, uprzednio narysowane na małych papierowych kółkach o powycinane. Na „murawie” nakleja białe paski, wyznaczające części boiska. Na koniec robi małą piłkę, zgniatając kawałek gazety czy kartki. Zabawa polega na trafieniu w bramkę przeciwnika poprzez dmuchanie na piłkę.

Potrzebne materiały: pudełko po butach, papier kolorowy, białe kartki, małe papierowe kółeczka, pisaki, klej, nożyczki

* **Sportowe zadania** – pogadanka, **Karty pracy:** KP4 s. 54 - ZOBACZ i KP4 s. 55 - ZOBACZ

- dorosły pyta dziecko, które sporty związane są z szybkim ruchem i czy zna jakieś sporty, które nie wymagają tak intensywnego ruchu. Należą do nich: szachy, brydż, łucznictwo, golf, bilard, kręgle. Często w tego typu sportach ważniejsza jest precyzja ruchu i skupienie niż szybkość. Po krótkiej pogadance prosi dziecko o odczytanie w „Kartach pracy” krótkich wyrazów związanych ze sportem. Dziecko określa, czy są to sprzęty, czy nazwy dyscyplin sportowych. Następnie wybiera i podkreśla nazwy przedmiotów, których można użyć do zabaw ruchowych. Nazywa przedmioty na obrazkach i zaznacza te, które służą do przemieszczania się. Rysują szlaczek, recytując jednocześnie krótką rymowanąkę (2). Na kolejnej stronie dziecko z rodzicem lub samo odczytuje dialogi. Następnie łączy dialogi z właściwymi ilustracjami i koloruje ilustrację.

* **Język angielski - ODSYŁAMY WAS DO ZAKŁADKI:** JĘZYK ANGIELSKI

DODATKOWE PROPOZYCJE:

* **Głowa – ramiona** – zabawa rozwijająca koordynację słuchowo-ruchową. Śpiewanie i ilustrowanie piosenki ruchem. Dziecko wspólnie z opiekunem śpiewają i ilustrują ruchem piosenkę (na melodię „Siekiera, motyka”). Za pierwszym razem śpiewają powoli, za każdym kolejnym – coraz szybciej.

Gimnastyka to podstawa.

Sport dla wszystkich ważna sprawa.

Ręce w górę, w przód i bok,

Skłon do przodu, przysiad, skok.

Głowa, ramiona, kolana, pięty,

Kolana, pięty, kolana, pięty,

Głowa ramiona, kolana, pięty,

Oczy, uszy, usta nos.

PIĄTEK 5.06.20. – Rozwiązujemy łamigłówki matematyczne

* Zabawy w kodowanie bez komputera - propozycje zabaw ze starszym rodzeństwem lub rodzicem

* Zabawy w kodowanie – ćw. on-line

* **Karta pracy** - KP4 s. 56 - ZOBACZ, KP4 s. 57- ZOBACZ.

* **Zakodowane informacje** – kodowanie, „Karty pracy”. Dziecko wkleja obrazki zgodnie z podanym kodem, w którym figura geometryczna oznacza liczbę osób, a kolor pola – płeć. Po uzupełnieniu tabeli analizuje jej zawartość i odpowiada na pytania:

W której kolumnie są tylko dziewczynki?

Czy jest kolumna tylko dla chłopców?

Ile jest dzieci, które skaczą?

Ile jest par dzieci?.

Następnie dziecko koloruje rysunek zgodnie z podanym kodem. Dorosły wyjaśnia, że zanim przystąpi do kolorowania, musi dokonać obliczeń w zakresie dodawania i odejmowania. Dopiero po uzyskaniu wyniku działania może sprawdzić, jakiego koloru powinno użyć do wypełnienia danego pola.

DODATKOWE PROPOZYCJE:

* Piosenka do ruchu – „Boogie Woogie”