**Propozycje działań i aktywności w domu dla 6-latków**

Poniedziałek: 01.06.2020r.

Temat**: Warto być wysportowanym.**

**Cele**

**Dziecko:**

* współdziała z dziećmi podczas zabaw
* wyszukuje informacje w czasopismach
* swobodnie wypowiada się na zadany temat
* nazywa różne dyscypliny sportowe
* układa ruchowe zagadki na temat sportu
* rozumie, że koła na fladze olimpijskiej mają znaczenie symboliczne
* konstruuje grę planszową
* skacze w dal i mierzy długość skoku stopami
* uczy się rymowanki na pamięć 
* bierze udział w zabawach sportowych
* rozwija poczucie rytmu

**Zajęcia poranne**

**Głowa – ramiona –** zabawa ruchowa. 

Dzieci 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. *

**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 zwisać rękom bezwładnie. Ćwiczenie powtarzamy trzy razy. 

**Sportowe czasopisma** – oglądanie czasopism o tematyce sportowej.

Dzieci oglądają ilustracje, wyszukują nazwy dyscyplin sportowych, opisują zdjęcia ze zwróceniem uwagi na stroje sportowców i ich sprzęt. Dzielą się swoimi spostrzeżeniami. Szukają informacji na temat nieznanych im dyscyplin.

**Środki dydaktyczne:** czasopisma o tematyce sportowej 

**Sport to zdrowie! – zestaw ćwiczeń porannych.**

**Pokonaj przeszkodę** – ćwiczenie z szarfami.

Dzieci maszerują po obwodzie koła, trzymając przed sobą szarfę. Na hasło: Stop! rozciągają przed sobą trzymaną w dłoniach szarfę i przechodzą nad nią. Idą dalej, trzymając szarfę za sobą. Na kolejne hasło: Stop! przechodzą nad szarfą tak, aby z powrotem znalazła się z przodu.

**Podaj szarfę** – ćwiczenie mięśni brzucha.

Dzieci leżą na plecach, ręce układają wyprostowane za głową. Każde trzyma w dłoniach zwiniętą szarfę. Na hasło Zmiana! dzieci powoli podnoszą ręce i nogi, wkładają szarfę między stopy i powoli opuszczają nogi. Za drugim razem szarfa wędruje w odwrotnym kierunku.

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

Dzieci dobierają się w pary, każde wkłada jedną nogę do szarfy na wysokości kostki. Każda para próbuje iść z naciągniętą szarfą, tak aby nie spadła ona na podłogę.

**Złap ogon** – zabawa ruchowa.

Każde dziecko przyczepia sobie ogonek, wkładając jeden koniec szarfy z tyłu za spodenki lub spódniczkę. Na hasło: Złap ogon! każde próbuje wyrwać jak najwięcej ogonów, jednocześnie pilnując, aby samemu ogona nie stracić.

**Środki dydaktyczne:** szarfy

**Zajęcia główne**

**Jakie sporty znamy?** – rozmowa kierowana.

Nauczyciel kładzie przed sobą piłkę, okulary lub maskę do pływania i skakankę lub jakikolwiek inny przedmiot związany ze sportem i pyta dzieci, co te przedmioty mają ze sobą wspólnego. Nauczyciel inspiruje dzieci do spontanicznych wypowiedzi o sporcie: jakie znają sporty, które z nich uprawiają, które chciałyby uprawiać, które dyscypliny lubią i dlaczego, czy uprawianie sportu jest łatwe, co jest potrzebne do uprawiania sportu, czy człowiek odnosi jakiekolwiek korzyści z uprawiania sportu, czy uprawianie sportu może być niebezpieczne albo niezdrowe. Dzieci dzielą się swoimi doświadczeniami, opowiadają o sportach, które uprawiają, oglądają w telewizji. Nauczyciel podkreśla, jak ważny dla zdrowia jest ruch w każdym wieku.

**Środki dydaktyczne:** piłka, okulary do pływania, skakanka 

**Dyscypliny sportowe** – zabawa pantomimiczna.

Nauczyciel przygotowuje karteczki z nazwami sportów. Chętne dziecko losuje karteczkę, odczytuje nazwę i pokazuje daną dyscyplinę sportową za pomocą ruchu i gestów. Pozostali uczestnicy zabawy próbują odgadnąć jej nazwę. Jeśli to możliwe – nauczyciel prezentuje zdjęcia lub nagrania związane z tą dyscypliną. 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.

**Środki dydaktyczne:** karteczki z nazwami dyscyplin sportowych, ilustracje dyscyplin sportowych, lub komputer z dostępem do internetu 

**Nasz wolny czas** – pogadanka.

Dzieci próbują odpowiedzieć na pytania: Co to jest wolny czas, jak można go spędzać? Czy sport jest dobrym sposobem na spędzanie wolnego czasu? Jak nie powinno się spędzać wolnego czasu?. Następnie dzieci nazywają sprzęty sportowe, rysują je po śladzie, zaznaczają te, których lubią używać; nazywają dyscypliny przedstawione na obrazkach i wskazują tę, która nie pasuje do pozostałych. Spośród piktogramów oznaczających dyscypliny sportowe wybierają te, które je interesują, i które chciałyby uprawiać. Opowiadają o swoich wyborach. Na koniec kolorują koła olimpijskie według wzoru. Nauczyciel opowiada o symbolice kół olimpijskich, które oznaczają poszczególne kontynenty, niebieskie – Europę, czarne – Afrykę, żółte – Azję, czerwone – Amerykę, zielone – Australię oraz pokazuje wymienione kontynenty na mapie lub globusie. Podaje również dodatkowe informacje o fladze olimpijskiej, która jest jednym z najważniejszych symboli olimpijskich, wciągana jest na maszt na stadionie olimpijskim podczas ceremonii otwarcia i pozostaje tam przez całe igrzyska. Olimpiada ma również swoje motto, które brzmi: „Szybciej – wyżej – silniej” i oznacza dążenie sportowców do bycia coraz lepszymi w swoich dyscyplinach.

**Środki dydaktyczne:** kredki, mapa świata lub globus 

**Sportowa gra planszowa** – wykonanie planszy do gry w zespołach.

Dzieci samodzielnie, w małych zespołach przygotowują gry planszowe. Pola w grze odrysowują od dwuzłotowych monet. Zaznaczają miejsce startu i metę. Pozostałe pola numerują. Sposób wykonania planszy i materiały plastyczne dzieci wybierają same według własnego uznania. Mogą rysować kredkami i flamastrami, wycinać gotowe elementy z czasopism, doklejać elementy wycięte z papieru kolorowego. Gra powinna opowiadać o sporcie, a zadania do wykonania na oznaczonych polach powinny być ćwiczeniami gimnastycznymi (określona liczba podskoków obunóż, skłonów, przysiadów, pajacyków, obrotów, podskoków na jednej nodze).

**Środki dydaktyczne:** ołówki, kredki, kartony, czasopisma i materiały plastyczne do wykonania planszy

**Zajęcia popołudniowe**

**Dzień dobry** – zabawa językowa wspierająca kształtowanie umiejętności społecznych.

Dzieci uczą się na pamięć krótkiej rymowanki o zwrotach grzecznościowych. Tekst można powtarzać wielokrotnie, podając sobie piłkę w kręgu, zgodnie z tempem recytowania. Można też zaproponować dzieciom recytowanie na różne sposoby: miło i z uśmiechem, stanowczo, jak robot, jak duch, szeptem lub wymyślanie melodii do wiersza i prezentowanie swoich pomysłów na forum całej grupy.

*Dzień dobry. Dziękuję. Poproszę. Przepraszam. Pozdrawiam serdecznie. Serdecznie zapraszam. Ach, jakie to miłe. Pamiętaj koniecznie, do wszystkich i zawsze odzywać się grzecznie. *

**Biegam, biegam** – zabawa bieżna. 

Dzieci idą po obwodzie koła, ilustrując słowa piosenki śpiewanej na melodię „Panie Janie”. Na słowo: Stop zatrzymują się i pozostają w ciszy i bezruchu, dopóki nauczyciel nie zaintonuje kolejnej zwrotki.

*Chodzę, chodzę, chodzę, chodzę (dzieci idą), Hop, hop, hop, hop, hop, hop (podskakują w miejscu), Biegnę, biegnę, biegnę, biegnę, biegnę, biegnę (biegną), Teraz stop, teraz stop (zatrzymują się bez ruchu). Pływam, pływam, pływam, pływam (idą, wykonując rękami ruch, jakby pływały żabką), Hop, hop, hop, hop, hop, hop (podskakują w miejscu), Biegnę, biegnę, biegnę, biegnę, biegnę, biegnę (biegną), Teraz stop, teraz stop (zatrzymują się bez ruchu). Latam, latam, latam, latam (idą, naśladując rękami ruch skrzydeł), Hop, hop, hop, hop, hop, hop (podskakują w miejscu), Biegnę, biegnę, biegnę, biegnę, biegnę, biegnę (biegną), Teraz stop, teraz stop (zatrzymują się bez ruchu).*

**Sportowa gra planszowa** – kontynuowanie pracy nad grą o sporcie.

Dzieci kończą przygotowywanie plansz do gry. Mają czas na dodanie ostatnich elementów. Gdy skończą, każdy zespół prezentuje swoją grę całej grupie, opowiada o zadaniach, jakie czekają uczestników. Dzieci rozgrywają gry w swoich zespołach lub wymieniają się planszami.

**Środki dydaktyczne:** materiały plastyczne do wykonania gry planszowej, pionki, kostka do gry





