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

Wtorek: 02.06.2020r.

Temat**: Skaczemy, pływamy, biegamy…**

**Cele**

**Dziecko:**

* wie, jak zachować bezpieczeństwo podczas uprawiania sportu
* dba o swoją sprawność fizyczną
* uważnie słucha wiersza i rozmawia o jego treści
* dokonuje analizy i syntezy sylabowej
* wyróżnia głoskę „ą” w wyrazach
* podejmuje próby pisania litery „ą” w liniaturze
* śpiewa ze zmianą tempa, ilustruje piosenkę gestem
* zna ogólne zasady obowiązujące w sporcie
* przestrzega ustalonych reguł gry

**Zajęcia poranne**

**Jedzie rowerek** – zabawa ruchowa.

Dzieci leżą na plecach, unoszą w górę nogi i naśladują pedałowanie, mówiąc: Jedzie rowerek na spacerek, jaki z tyłu ma numerek? Na słowo „numerek”, przestają pedałować, siadają po turecku. Nauczyciel wybiera osobę, która podaje numerek. Wszystkie dzieci głośno liczą, aż doliczą do podanej liczby (można umówić się z dziećmi, że numerek nie może być większy niż 20). Następnie znowu się kładą i pedałują dalej.

**Niezbędnik sportowca** – rozmowa.

Dzieci wypowiadają się o sportowym ekwipunku, który zapewnia bezpieczeństwo i chroni przed urazami podczas biegania, jeżdżenia na rowerze, wspinania się na skałki, jeżdżenia na rolkach, deskorolce czy hulajnodze. Nauczyciel podkreśla, że bezpieczeństwo jest bardzo ważnym aspektem uprawiania sportu i że należy pamiętać o używaniu odpowiedniego sprzętu. Nauczyciel opowiada o sposobach ochraniania ciała przed urazami, korzystając z dostępnych ilustracji lub internetu:

*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 napięstniki.*

**Środki dydaktyczne:** ilustracje lub zdjęcia przedstawiające osoby uprawiające sport w odpowiednich ochraniaczach

**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**

**Żaba i żabka** – rozmowa zainspirowana wierszem A. Frączek pt. „Żaba i żabka”.

Nauczyciel pokazuje figurkę przedstawiającą żabę (jeśli nie dysponuje żadną – może wykonać samodzielnie z papieru techniką origami) i pyta, co może mieć wspólnego żaba ze sportem. Jeśli dzieci nie znają stylu pływackiego zwanego żabką, opowiada o nim, pyta, kto umie pływać i czy ktoś był kiedyś na basenie. Dzieci opowiadają o swoich basenowych doświadczeniach i demonstrują ruchem i gestami znajomość pływackich stylów.

Nauczyciel czyta wiersz:

***Żaba i żabka***

*Krąży żaba po basenie, Denerwuje się szalenie, Bo dżentelmen w czepku w kratkę Chlapie CHLAP! Trenując żabkę, Pani w ciasnym kostiumiku Rusza się jak struś w kurniku, Szkrab w brodziku dziko hopsa… To nie żabka! To styl mopsa!*

*Krąży żaba po basenie, Denerwuje się szalenie, Oburzenia nie ukrywa: – Kto tych ludzi uczył pływać?! Róbcie tak jak ja! No, gazem! – Może jednak innym razem Wysłuchamy Pani rad…*

*– W słowo jej ratownik wpadł. – Dzisiaj bowiem, droga pani, Strój ma pani… hm… do bani.*

*Żaba się zdziwiła tak, Że aż wyjąkała: – Kwak…?*

*Więc ratownik jej tłumaczy: – Niechże pani zerknąć raczy, Wokół pływa ludzi setka… Tylko pani jest bez czepka!*

*– Właśnie, właśnie – rzekł ktoś z tłumu. – I co gorsza, bez kostiumu!*

Następnie nauczyciel rozmawia z dziećmi o treści wiersza, zadając pytania: Dlaczego żaba była oburzona? Kto zwrócił uwagę żabie? Czego żaba nie założyła?. Nauczyciel kontynuuje rozmowę, opowiadając o zasadach panujących na basenie. Inspiruje dzieci do tworzenia dłuższych wypowiedzi, zadając pytania: Czy wolno pływać bez czepka? Czy można chlapać na innych? Czy można pływać, gdy nie ma ratownika? Po co na basenie jest ratownik? Czy wolno śmiać się z kogoś, kto nie umie pływać? Jaki strój obowiązuje na basenie?.

**Środki dydaktyczne:** figurka żaby

**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).*

**Pączek – bączek** – zabawa dydaktyczna doskonaląca percepcję słuchową.

Nauczyciel nakręca bączek i pyta, co to jest, prosi też o podanie wszystkich głosek w nazwie „bączek”. Zwraca uwagę na głoskę „ą” i pyta o inne słowa zawierające tę głoskę.

Następnie proponuje zabawę: dzieli dzieci na cztery zespoły. Dla każdego zespołu kręci bączkiem. Każda drużyna ma tyle czasu na podanie jak największej liczby słów zawierających głoskę „ą”, ile kręci się bączek. W razie problemów nauczyciel podpowiada słowa, np. „pączek”, „kącik”, „wąsy”, „wstążka”, „prąd”, „cążki”, „krążek”, „kąsać”, „trąbka”, „trójkąt”, „mąka”. Następnie nauczyciel prezentuje literę „ą”, omaw jej budowę i pokazuje sposób pisania.

**Środki dydaktyczne:** zabawka bączek, litera „ą” do prezentacji 

**Trąf – trąf** – zabawa językowa z wykorzystaniem piłki.

Dzieci uczą się popularnej wyliczanki:

*Trąf, trąf, Misia, Bela, Misia, Kasia, konfacela, Misia A, misia Be, Misia, Kasia, konface.*

Kiedy już opanują tekst, stają w kręgu i podają sobie piłkę w rytm wypowiadanej rymowanki: najpierw bardzo wolno, potem coraz szybciej. Kto wypuści piłkę z rąk, ten siada w miejscu, w którym stał. Między stojącymi dziećmi powstają coraz większe odstępy i coraz trudniej złapać piłkę.

**Środki dydaktyczne:** piłka

**Połącz sylaby** – zabawa dydaktyczna rozwijająca funkcje językowe.

Nauczyciel rozkłada na dywanie kartoniki z sylabami. Zadaniem dzieci jest połączenie kartoników w pary, tak aby powstały wyrazy. Przykładowe wyrazy: bą-bel, trą-ba, łą-ka, mą-ka, flą-dra, gąs-ka, gąb-ka, ką-cik, ką-piel, są-siad, wą-sy, żą-dło. Na koniec dzieci wykonują zadania: dokonują analizy sylabowej nazw obrazków, łączą w wyrazy sylaby zawierające literę „ą”, piszą literę „ą” w powiększonej liniaturze, opowiadają o tym, co robią dzieci przedstawione na obrazkach, wyróżniają ostatnią głoskę w nazwach czynności, wklejają podpisy pod obrazkami, podają przykłady innych czynności, które mogłyby wykonywać dzieci. 

**Ćwiczenia gimnastyczne – zestaw LXV.**

***Jak przegrać, to w uczciwej walce***

**Pomoce:** ławeczki, drabinki trapezy, obręcze, szarfy w dwóch kolorach, kosz z woreczkami, kosz na woreczki

I. Zbiórka, dzieci ustawione w szeregu, stopy złączone, palce stóp podkurczone, ręce ułożone w „skrzydełka”.

Nauczyciel wprowadza dzieci do tematu, mówiąc, że uczciwość niekiedy bywa trudna, zwłaszcza jeśli chce się wygrać za wszelką cenę. Proponuje dzieciom współzawodnictwo, w którym nie zwycięstwo, ale uczciwa walka będą największą wartością. 

**„Znajdź sobie parę”** – zabawa orientacyjno-porządkowa. Dzieci biegają po sali. Na hasło: Znajdź sobie parę – dobierają się w pary. Za pierwszym razem chłopiec z dziewczynką, za drugim razem chłopiec z chłopcem, dziewczynka z dziewczynką, za trzecim razem pary tworzą dzieci, które chcą ze sobą rywalizować.

II. Dzieci ustawiają się parami przed nauczycielem, rozsuwają się i siadają w siadzie skrzyżnym, jedno dziecko za drugim. Kapitanów drużyn nauczyciel oznacza szarfami w odmiennych kolorach. Nauczyciel omawia zasady współzawodnictwa. Przed ogłoszeniem wyników w każdej konkurencji muszą wykonać ćwiczenie wszyscy zawodnicy. Nauczyciel będzie bardzo uważnie przyglądać się rywalizacji, obserwować, czy zawodnicy walczą uczciwie, czy chęć zwycięstwa nie wpływa negatywnie na jakość wykonywania ćwiczeń. W razie zaobserwowanych niewłaściwych zachowań nauczyciel odejmie punkty za nieuczciwą walkę. W ten sposób zwycięzcą może zostać drużyna, która wykonała ćwiczenia wolniej, ale bezbłędnie.

**Konkurencja 1**. Przed każdą z drużyn są ustawione: ławeczka (wzdłuż), drabinka trapez, pięć dużych obręczy ułożonych jedna za drugą.

*„Przejazd” na brzuchu po ławeczce, przeczołganie się pod drabinką trapezową, przejście na czworakach z obręczy do obręczy, powrót do drużyny.*

**Konkurencja 2**. Przed każdą drużyną: ławeczka, drabinka trapez, obręcze jak w poprzednim ćwiczeniu. Przed obręczami ustawiony kosz z woreczkami, za obręczami kosz na woreczki, które należy wrzucić po zakończonej konkurencji.

*Przejście po ławeczce na czworakach, wejście i zejście po drabince trapezowej, chwyt palcami stopy woreczka, przejście z obręczy do obręczy tak, aby nie zgubić woreczka, wrzucenie woreczka do kosza, powrót do drużyny.*

**Konkurencja 3.** Przed każdą drużyną ułożona wzdłuż ławeczka odwrócona równoważnią w górę, drabinka trapez z podczepioną drabinką, duże obręcze ułożone jedna za drugą, przed i za obręczami stoją kosze z woreczkami.

*Przejście po równoważni, wejście na drabinkę trapezową, obrót i zejście tyłem z drabinki, położenie woreczka na głowie i przemarsz we wspięciu na palcach z obręczy do obręczy, tak aby go nie zgubić, skłon i wrzucenie woreczka do kosza.*

**Konkurencja 4.** Przed każdą drużyną ustawiona wzdłuż ławeczka, równoważnią skierowana ku górze, drabinka zaczepiona o drabinkę trapezową, obręcze i kosze na woreczki jak w poprzedniej konkurencji.

*Przeskoki kuczne przez ławeczkę, wejście przodem na drabinkę, a następnie zejście tyłem z drabinki trapezowej, przejście na czworakach z obręczy do obręczy z przerzucaniem przed sobą woreczka, wrzucenie woreczka do kosza.*

III. **„Czas na oddech”** – ćwiczenie oddechowe. Dzieci w siadzie skrzyżnym uczą się wydłużania fazy wydechu. Na hasło: Wdech – unoszą ręce, nabierają powietrze nosem i przez chwilę wstrzymują oddech. Na hasło: Powoli, jak najdłużej wydychamy powietrze – dzieci opuszczając ręce, najwolniej, jak potrafią, wydychają powietrze ustami.

Nauczyciel omawia przebieg rywalizacji, dziękuje dzieciom za uczciwą walkę, przypomina, że w rywalizacji drużynowej nieuczciwość jednego z zawodników może zaważyć na przegranej całej drużyny.

**Zajęcia popołudniowe**

**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.*

**Gdzie się skryła żabka** – zabawa typu ciepło – zimno z wykorzystaniem figurki żaby.

Nauczyciel przypomina, aby przestrzegać zasad gry i nie podpowiadać szukającym, gdzie ukryta jest żabka. Po odnalezieniu figurki dzieci mogą opisywać jej położenie, stosują określenia: na prawo od, pod, za itp.

**Środki dydaktyczne:** figurka żaby

**Zasady** – pogadanka na temat zasad obowiązujących w sporcie.

Nauczyciel przypomina dzieciom wiersz pt. „Dzień dobry”. Dzieci utrwalają tekst, powtarzając go kilkukrotnie. Następnie nauczyciel pyta, czy w sporcie obowiązują zasady, jakie to są zasady, co to znaczy gra fair play (podczas gry czy zawodów przestrzega się przyjętych zasad, nie dąży się do zwycięstwa za wszelką cenę, nie oszukuje się), czym jest niedozwolony doping (stosowanie zabronionych środków w celu wzmocnienia swoich możliwości, wytrzymałości), co to jest dyskwalifikacja (wykluczenie uczestnika lub zespołu z zawodów za niedozwolone działania, np. doping, za nieprzestrzeganie zasad, za nieuczciwe zachowanie). Dzieci próbują ustalić, czy zasady obowiązujące w sporcie można przenieść do codziennego życia, do wspólnych gier i zabaw w przedszkolu.





