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

Piątek: 05.06.2020r.

Temat**: Letnia olimpiada.**

**Cele**

**Dziecko:**

* poprawnie wykonuje ćwiczenia oddechowe, kontroluje oddech
* dba o sprawność fizyczną
* odpowiada na pytania dotyczące sportu
* bierze udział w sportowych konkurencjach
* przestrzega ustalonych zasad zabawy
* współdziała z innymi w zabawie
* odczuwa emocjonalną więź ze swoją drużyną
* pamięta o swoich obowiązkach
* opowiada swoje wrażenia i konstruuje opinie
* rysuje postaci w ruchu
* czyta krótkie zdania i dopasowuje ich treść do obrazka
* sprawnie skacze przez przeszkody różnej wysokości

**Zajęcia poranne:**

**Boisko do gry w piłkę** – ćwiczenia oddechowe z wykorzystaniem boiska samodzielnie wykonanego z pudełka.

**Środki dydaktyczne:** boiska z pudełek, kulki z papieru

**Jedzie rowerek** – zabawa ruchowa wzmacniająca mięśnie brzucha.

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.

**Cichy dzwoneczek** – zabawa ćwicząca koncentrację i kontrolę ruchu.

Dzieci siedzą w kręgu i podają sobie dzwoneczek tak, aby nie zadźwięczał. Podczas zabawy panuje absolutna cisza i skupienie.

**Środki dydaktyczne:** dzwoneczek

**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**

**Co już wiem o sporcie?** – pogadanka podsumowująca wiedzę zdobytą podczas całego tygodnia.

Nauczyciel zadaje dzieciom pytania związane ze sportem i treściami omawianymi w ciągu całego tygodnia: Jakie znacie sporty, w których ważna jest szybkość? Jakie znacie sporty, w których ważna jest precyzja ruchu? Jakie znacie sporty, w których rywalizują między sobą dwie drużyny? Co obowiązkowo należy założyć, gdy wybieramy się na rowerową wycieczkę? Jaki strój obowiązuje na basenie? Kiedy nie wolno pływać w basenie? Co symbolizują koła na fladze olimpijskiej? Co to znaczy grać fair play?.

**Olimpiada sportowa w ogrodzie** – konkurencje sportowe wybrane przez dzieci.

Dzieci przebierają się w stroje sportowe, biorą swoje flagi i przechodzą na miejsce, gdzie rozgrywane będą zawody. Olimpiada przebiega zgodnie z wcześniejszymi ustaleniami i podziałem obowiązków. Nauczyciel zwraca uwagę na przestrzeganie zasad, bezpieczeństwo i grę fair play. Konkurują dwa zespoły, ale ostatecznie wygrani są wszyscy. Na koniec zawodnicy otrzymują dyplomy i medale (przygotowane przez nauczyciela). Dzieci porządkują przybory i sprzęty zgodnie z wcześniejszymi ustaleniami. Po powrocie do przedszkola opowiadają o swoich wrażeniach z olimpiady, wskazują najciekawszą i najtrudniejszą konkurencję.

**Środki dydaktyczne:** sprzęt sportowy

**Moja olimpiada** – rysowanie kredkami.

Dzieci uwzględniają w rysunku to, jak osobiście postrzegały olimpiadę, co dla nich było najważniejsze, najciekawsze, co najbardziej utkwiło im w pamięci. Starają się pokazać na rysunkach postacie w ruchu. Na koniec dzieci prezentują prace kolegom, opowiadając o tym, co narysowały i dzieląc się swoimi wrażeniami.

**Środki dydaktyczne:** kartki, kredki

**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.*

**Przeczytaj i przynieś –** zabawa językowa doskonaląca umiejętność czytania.

Nauczyciel rozkłada na dywanie kartki z wyrazami powiązanymi tematycznie ze sportem. Wyrazy powinny być napisane dużą czcionką. Nauczyciel prosi wybraną osobę o przyniesienie kartki z konkretnym wyrazem. Przykładowe wyrazy: „piłka”, „rower”, „rolki”, „skakanka”, „rakietka”, „tenis”, „sport”, „skłon”, „zawody”, „wyścig”, „bramka”, „boisko”, „medal”, „skok”, „bieganie”, „pływanie”, „olimpiada”.

**Środki dydaktyczne:** karteczki z wyrazami

**Ulubione sporty liter** – ćwiczenia grafomotoryczne.

Dzieci odczytują, jakie są ulubione dyscypliny liter, nazywają litery i kolorują obrazki.

**Gramy w gumę** – zabawa ruchowa.

Nauczyciel wyjaśnia zasady zabawy i pokazuje dzieciom sposoby przeskakiwania przez gumę. Zwraca uwagę na konieczność zachowania ostrożności, ponieważ uderzenie puszczoną gumą może zaboleć. Dzieci naśladują nauczyciela, przeskakując przez gumę rozciągniętą na poziomie kostek i kolan.

**Środki dydaktyczne:** guma do skakania





