**Dzieciaki w ruchu**

**1VI – 5 VI 2020**

**Propozycje działań i aktywności w domu dla dzieci pięcioletnich**

**Poniedziałek: 1 VI 2020r.**

**Temat: Letnie sporty**

**Cele**

**Dziecko:**

uczestniczy w ćwiczeniach porannych i zabawach ruchowych, w tym z przyborami, i zabawach

naśladowczych

odgaduje i klasyfikuje przedmioty

rozumie, że aktywność fizyczna jest bardzo ważna dla zachowania zdrowia

rozumie ogólny sens krótkich historyjek obrazkowych

rozróżnia podstawowe figury geometryczne

zagospodarowuje przestrzeń swoimi pomysłami

ćwiczy narządy mowy

**Gry i zabawy stolikowe wybrane przez dzieci.**

Dziecko wykorzystuje gry dostępne w domu.

**Środki dydaktyczne:** dostępne gry

**Przedszkolne ćwiczenia** – zabawa na powitanie integrująca grupę.

Dziecko prezentuje ćwiczenie, a reszta go naśladuje. Później następuje zamiana ról Państwo prezentujecie ćwiczenie, a dziecko go naśladuje.

**Ruch to zdrowie** – zestaw ćwiczeń porannych.

**Piłki** – zabawa ruchowa z elementem podskoku: dziecko skacze obunóż w jednym miejscu. Następnie prowadzący podaje różne kierunki (do przodu, do tyłu, w bok). Zadaniem dziecka jest skakanie w podanym kierunku.

**Stań na jednej nodze** – ćwiczenie równowagi: dziecko stoi rozsypce. Następnie naprzemiennie staje raz na jednej nodze, raz na drugiej z nogą ugiętą w kolanie.

**Niebo i ziemia** – ćwiczenie dużych grup mięśniowych: dziecko swobodnie maszerują po sali. Na hasło: *Niebo!* – wspina się na palce, wyciągając ręce do góry. Na hasło: *Ziemia!* – dziecko wykonuje siad podparty.

**Mój woreczek** – ćwiczenia wyciszające: dziecko maszeruje po obwodzie koła z woreczkiem na głowie.

**Środki dydaktyczne:** woreczek dla dziecka

**Jak dbam o zdrowie?** – zagadki dotykowe.

Rodzic przygotowuje trzy worki wypełnione rzeczami podzielonymi tematycznie: warzywa i owoce, przyrządy do ćwiczeń gimnastycznych oraz przybory do higieny osobistej. Dziecko siedzi i po kolei przez dotyk próbuje odgadnąć, co może znajdować się w workach. Następnie wyciągają zawartość z worków. Rodzic zadaje pytania:

*Co wyciągnąłeś z worków?*

*Do czego służą te przedmioty?*

*Dlaczego powinniśmy jeść owoce i warzywa?*

*Dlaczego powinnyśmy dużo się ruszać?*

*W jaki inny sposób możemy dbać o zdrowie?*.

Dziecko dochodzą do wniosku, że owoce i warzywa, ubiór odpowiedni do pogody, dbanie o higienę oraz ruch fizyczny sprzyjają zachowaniu zdrowia. Rodzic zwraca uwagę, że przybory higieny osobistej należą wyłącznie do jednej osoby i nikt inny nie powinien z nich korzystać.

**Środki dydaktyczne:** trzy worki, dowolne warzywa i owoce, dowolne przyrządy do ćwiczeń ruchowych, przybory do higieny osobistej

**Zabawy sportowe** – zabawa naśladowcza.

Dziecko stoi swobodnie i naśladują ruchem słowa Rodzica: *Teraz jedziemy na rowerze. Teraz biegamy po podwórku. Jedziemy na hulajnodze. Lubimy jeździć na rolkach. Tańczymy do muzyki. Pływamy. Gimnastykujemy się.*

**Sporty letnie** – rozmowa kierowana połączone z ilustracją.

Rodzic inicjuje rozmowę wprowadzając dziecko w temat:

*Co musi mieć sportowiec,* *żeby brać udział w zawodach sportowych?*

*Co to są igrzyska olimpijskie?*

*Co to jest podium?*

*Co to jest medal?*

*Jakiego koloru są medale?*

*W jakim kolorze otrzymuje się medal za pierwsze, drugie, a w jakim za trzecie miejsce?*

*Czy znasz jakichś sportowców?*.

Dziecko nazywa prezentowane sporty i sprzęty potrzebne do ich wykonywania. Wspólnie z Rodzicem omawiaj zasady igrzysk olimpijskich.

**Środki dydaktyczne:** ilustracje na temat sportów letnich z symbolem igrzysk olimpijskich (na przykład: pływanie, tenis, piłka nożna, koszykówka, podnoszenie ciężarów, siatkówka, jazda na rolkach, kolarstwo)

**Podium** – zabawa dydaktyczna.

Dziecko siedzi. Rodzic prezentuje cyfry od 1 do 3. Dziecko przypomina kolory medali, jakie się otrzymuje za zajęcie odpowiedniego miejsca, podnosząc koło we właściwym kolorze. Później Rodzic pokazuje cyfry w coraz szybszym tempie, a dziecko starają się za nim nadążyć.

**Środki dydaktyczne:** koła w trzech kolorach dla dziecka (złote, srebrne i brązowe), cyfry od 1 do 3

**W zdrowym ciele zdrowy duch** – historyjka obrazkowa, zabawa edukacyjna z kartą pracy.

Dziecko uzupełnia historyjkę obrazkową przedstawiającą dzień Kamila. Kończą numerowanie obrazków. Na koniec opowiadają, co się wydarzyło oraz dlaczego historyjka ma taki tytuł.

**Środki dydaktyczne:** Karta Pracy nr 4 s. 36, ołówki

**Figurowy zawrót głowy** – zabawa matematyczna.

Dziecko ogląda różne figury geometryczne. Nazywa je oraz próbuje klasyfikować według różnych kryteriów: koloru, wielkości, kształtu. Po dokonaniu wyboru kładą figury do odpowiedniej obręczy.

**Środki dydaktyczne:** figury geometryczne w różnych kolorach i wielkościach (koło, kwadrat, trójkąt, prostokąt), obręcze

**Kącik zdrowego przedszkolaka** – stworzenie kącika tematycznego.

Dziecko układa w kąciku produkty związane ze zdrowym odżywianiem.

**Środki dydaktyczne:**  warzywa i owoce, przetwory

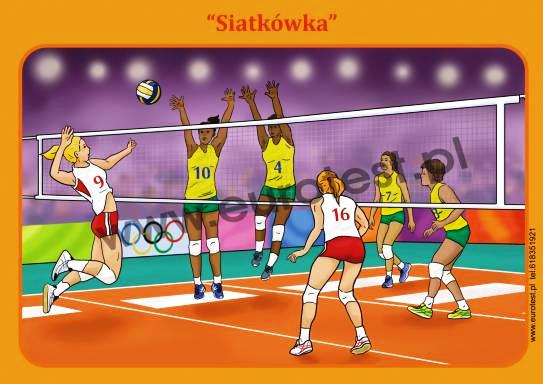
**Ćwiczymy narządy mowy** – zabawy logopedyczne.

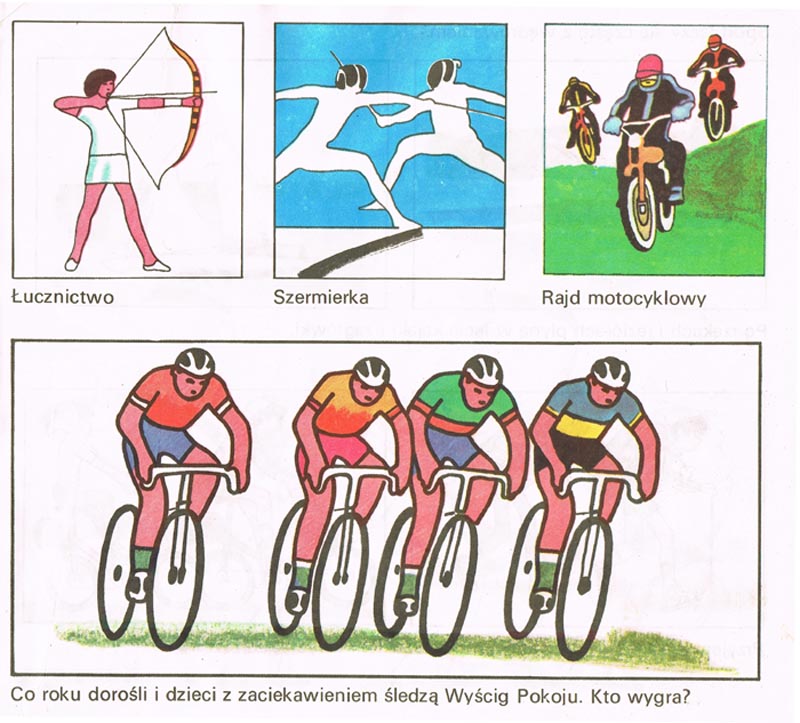
Dziecko siedzi i wykonuje różne ćwiczenia logopedyczne według poleceń Rodzica: *Szeroko* *otwieramy usta i zamykamy je, ziewamy, cmokamy* *ustami, oblizujemy wargi, oblizujemy zęby, chrząkamy,* *unosimy język w kierunku nosa, wypychamy* *językiem policzki, parskamy jak koniki*.



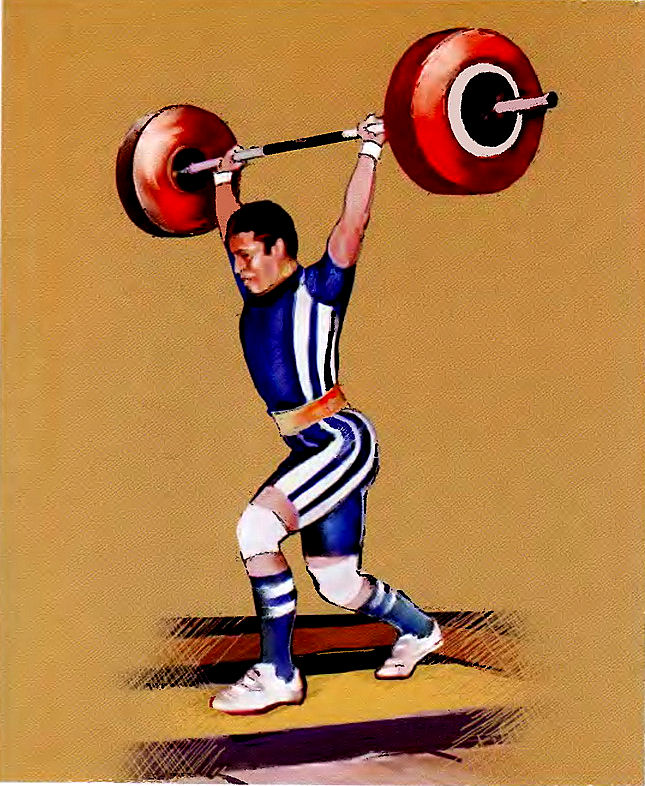
Źródło:<https://www.wprost.pl/sport/351331/Rosja-chce-zorganizowac-letnie-igrzyska-olimpijskie.html>

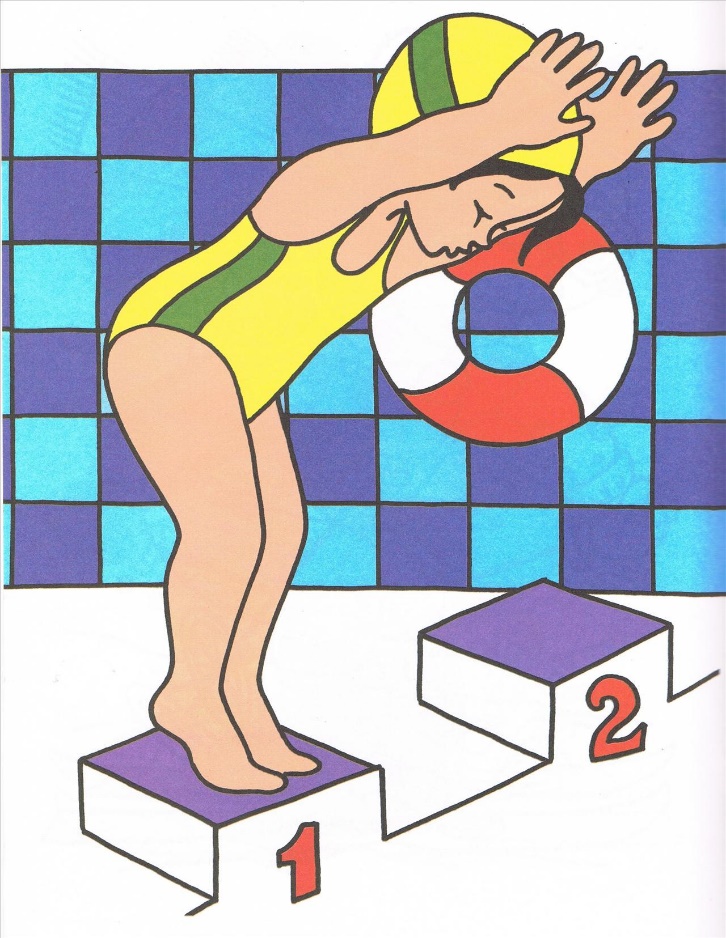












Kolorownka

