**Chciałbym być sportowcem 06.04-09.04.2021r**   
grupa **Muchomorki**

**Dzień 1 Gimnastyka to zabawa**

1. **Ćwiczenia oddechowe**

„Obrazki z kaszy”( niewielką ilość dowolnej kaszy rozsypujemy na stole i dmuchając na nią przez słomkę obserwujemy powstałe obrazki, próbując nadawać im tytuły

1. **Karta pracy, cz.3, nr 62**

Połączcie kropki znajdujące się na dole karty według podanego wzoru.

1. **Zestaw ćwiczeń porannych nr 26**

* Zabawa na powitanie Witamy się różnymi częściami ciała.
* Dzieci poruszają się w rytmie wystukiwany na tamburynie lub innym dowolnym instrumencie. Podczas przerwy w grze rodzic mówi, jakimi częściami ciała będą witały się dzieci, np.: Witamy się łokciami. Witamy się kolanami. Witamy się stopami. Dzieci dotykają się tymi częściami ciała. Ćwiczenia można wykonać wspólnie z rodzeństwem lub rodzicami
* Ćwiczenie ramion Prasujemy ubrania.

Dzieci naśladują prasowanie żelazkiem, naprzemiennie: prawą ręką i lewą ręką.

* Ćwiczenie dużych grup mięśniowych Zakładamy ubrania.

Dzieci naśladują wkładanie elementów ubrania, o których mówi rodzic

* Ćwiczenie tułowia Prosimy do tańca.

Dzieci spacerują po pokoju, kłaniają się osobom, które chciałyby zaprosić do tańca.

* Ćwiczenie pamięci ruchowej Przeglądamy się w lustrze.

Dzieci ustawiają się w parach z rodzicem lub rodzeństwem. Jedno dziecko pokazuje ruchy, drugie je naśladuje.

* Ćwiczenia nóg Idziemy na boisko.

Dzieci maszerują po obwodzie koła, przy nagraniu wybranej piosenki.

1. **Słuchanie wiersza Jadwigi Koczanowskiej *Gimnastyka***

*Gimnastyka to zabawa,*

*ale także ważna sprawa,*

*bo to sposób jest jedyny,*

*żeby silnym być i zwinnym.*

*Skłony, skoki i przysiady*

*trzeba ćwiczyć – nie da rady!*

*To dla zdrowia i urody*

*niezawodne są metody.*

* Rozmowa na temat wiersza

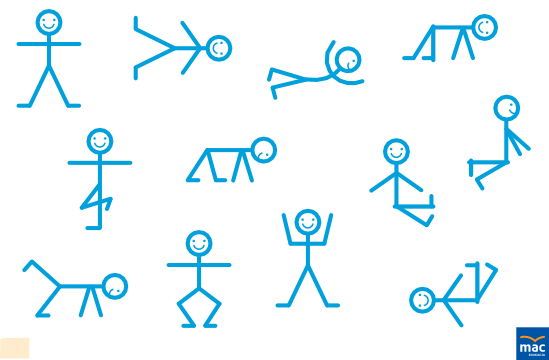
− Co trzeba robić, aby być silnym i zwinnym?

* Nauka wiersza fragmentami, metodą ze słuchu, z wykorzystaniem rapowania.

Rodzic rapuje po jednym wersie, a dzieci za nim powtarzają.

1. **Zabawa ruchowa *Zrób tak samo***

Naśladujcie postawy ludzików, które są na obrazkach. Rodzic pokazuje wybrane obrazki, a dzieci przyjmują odpowiednie postawy).



68

1. **Zabawy i ćwiczenia z literą f**

* Oglądanie farb, mieszanie kolorów.

Potrzebne będą: słoiki z roztworami barw podstawowych, puste słoiki.

Rodzic ma słoiki z roztworami farb: żółtej, czerwonej i niebieskiej, oraz puste słoiki. Prosi dzieci, żeby przypomniały mu, jakie kolory powstaną przez zmieszanie farb:

* żółtej i niebieskiej (zielony),
* niebieskiej i czerwonej (fioletowy),
* czerwonej i żółtej (pomarańczowy).

Po każdej uzyskanej odpowiedzi mieszamy farby w tych kolorach.

* Analiza i synteza słuchowa słowa farby – dzielenie słowa farby na sylaby, dzielenie słowa farby na głoski

Co słyszycie na początku słowa farby?

* Podawanie przykładów słów rozpoczynających się głoską *j* (*fajka, flaga, foka*...), mających ją w środku (*agrafka, delfin, perfumy...*) oraz na końcu (*elf, kilof, traf*...).
* Budowanie schematu słowa *farby.*

Białe nakrywki.

* Podawanie imion rozpoczynających się głoską *f* (*Franek, Filip, Felicja, Florentyna*). Analiza i synteza słuchowa imienia *Franek.*

Białe nakrywki.

* Dzielenie imienia na sylaby, na głoski; budowanie jego schematu.
* Pokaz litery **f**: małej i wielkiej, drukowanej i pisanej.

Litery: **f,F**

*Odkrywam siebie. Przygotowanie do czytania, pisania, liczenia*, s. 40 (dzieci z rocznika 2015)

* Pokaz litery **f,F** drukowanej.
* Odczytanie wyrazu z rodzicem. Odszukanie na ostatniej karcie takiego samego wyrazu. Wycięcie go i przyklejenie na nim. Pokolorowanie rysunku.
* Ozdobienie liter **f, F**
* Odszukanie wśród podanych wyrazów wyrazu **farby**. Podkreślenie go. Liczenie podkreślonych wyrazów.

*Odkrywam siebie. Litery i liczby,* s. 80, 81 ( dzieci z rocznika 2014)

* Odczytanie wyrazu. Odszukanie na końcu kart kartoników z literami tworzącymi wyraz **farby**. Wycięcie ich, ułożenie z nich wyrazu, a potem przyklejenie w okienkach. Pokolorowanie rysunku.
* Odczytanie sylab. Odczytanie sylab i wyrazów.
* Pisanie liter **f, F** po śladach, a potem – samodzielnie.
* Czytanie tekstu

1. **Zabawy *Bitwa na poduszki***

Świetna zabawa na rozładowanie emocji….Dorosłych też….

1. **Ćwiczenia rozwijające koordynację wzrokowo-ruchową:**

- toczenie piłki po rozłożonej skakance lub innej linii,

- gra w kręgle

1. **Rozmowa na temat sportów letnich**

(Skok o tyczce, skok w dal, gimnastykę artystyczną, podnoszenie ciężarów, pchnięcie kulą, skok wzwyż, grę w piłkę ręczną, grę w siatkówkę).



**Karta pracy, cz. 3, nr 63.**

* Nazwijcie przedmioty ukryte na rysunkach.
* Narysujcie je w pętlach.

− Nazwijcie dyscypliny sportowe przedstawione na zdjęciach. Pokolorujcie ramkę zdjęcia przedstawiającego tę dyscyplinę sportową, która wam się najbardziej podoba.

**Dzień 2 Światowy Dzień Zdrowia**

1. **Ćwiczenia oddechowe**

Dmuchanie przez słomkę na lekkie elementy np. kawałki papieru kolorowego, kuleczki waty, piórka.

1. **Burza mózgów „ Jak dbać o zdrowie?”**

Rodzic zadaje pytania:  
- Co należy robić, aby być zdrowym?  
- Jak należy dbać o swoje zdrowie?  
- Jak dbacie o swój wygląd?  
- Jakich środków i przyborów potrzebujecie, by być czystym i wyglądać schludnie?

1. **Zestaw ćwiczeń porannych nr 26**
2. **Słuchanie wiersza B.Lewandowskiej *Na zdrowie***

* Przypomnienie sposobów dbania o zdrowie i zapobiegania chorobom (prawidłowe odżywianie, dbanie o higienę  własnego ciała, ruch na świeżym powietrzu, prawidłowe ubieranie się w zależności od  pogody, walka z zarazkami i  bakteriami )
* Słuchanie wiersza  B. Lewandowskiej „ Na zdrowie”   
     
  **B. Lewandowska „ Na zdrowie”**  
    
  Doktor rybka niech nam powie  
  Jak należy dbać o zdrowie!  
    
  Kto chce prosty być jak trzcina,  
  Gimnastyką dzień zaczyna!  
    
  Całe ciało myje co dzień  
  Pod prysznicem, w czystej wodzie.  
    
  Wie, że zęby białe czyste  
  Lubią szczotkę i dentystę!  
    
  Pije mleko, wie, że zdrowo  
  Chrupać marchew na surowo.  
    
  Kiedy kicha czysta chustka  
  Dobrze mu zasłania usta.  
    
  Chcesz, to zobacz, jak jeść jabłka  
  Na obrazku bez zarazków.  
    
  Rób tak samo, bo chcesz chyba  
  Tak zdrowy być jak ryba.
* Rozmowa na temat wiersza:

- Jakie rady daje doktor rybka?

- Co powinniśmy robić, żebyśmy byli zdrowi?

1. **Zabawa ruchowa *Klejenie***

Dzieci w parach z rodzeństwem lub rodzicem nabierają niewidzialnego „kleju” i kleją sobie nim części ciała, z którą skleja się z partnerem np. ramiona. Następnie udają, że są do siebie przyklejone i razem poruszają się, wykonują różne czynności nie rozłączając się. Czarodziejska moc rozkleja ramiona i dzieci wybierają inne części ciała, które „smarują” klejem.

1. **Oglądanie bajki edukacyjnej o wirusie**

<https://www.youtube.com/watch?v=vgOjaF_ZZgg>

lub

<https://www.youtube.com/watch?v=52M3QlxD2c4>

Rozmowa na temat zasad obowiązujących w czasach pandemii.

1. **Rozwiązywanie zagadek słuchowych:**

Zawsze w przychodni w fartuchu białym  
Zęby tak leczy, by nie bolały (dentysta)

Przyjemnie pachnie, ładnie się  
A brudne ręce w czyste zamieni (mydło)

Schowała się w tubie, używać jej lubię.  
A i mała szczotka chętnie się z nią spotka (pasta do zębów)

Wiszę w łazience, wycierasz mną ręce (ręcznik)

Co to jest na pewno wiesz  
Najeżona jest jak jeż,  
Lecz nikogo nie kłuje, tylko zęby szoruje (szczoteczka)

Służy do mycia, służy do picia  
Bez niej na ziemi nie byłoby życia (woda)

Wody i mydła pilnie unika. Co weźmie do rąk wszystko poplami.  
A jak nazwać takiego chłopczyka? Ja wam nie powiem nazwijcie go sami. (brudas)

Kiedy kaszlesz, kichasz w głos,  
W co należy wsadzić nos? (chusteczka)

Jak ten przedmiot się nazywa?  
Jest za mały by w nim pływać,  
Lecz, gdy woda z kranu ciurka, biorę kąpiel, daję nurka (wanna)

1. **Nauka piosenki *Przegoń wirusa***

<https://www.youtube.com/watch?v=QT-2bnINDx4>

Stuk puk  
Stuk puk  
Wirus jest u drzwi.  
  
Puk, puk

Puk, puk  
prędko otwórz mi.  
  
Nie, nie  
nie otworze ci  
ty wirusie jesteś bardzo zły.  
  
Lecz tak czasami zdarzyć się może,  
że przyjdzie wirus o pewnej porze  
ty go nie widzisz  
więc ręce myj  
tym go przestraszysz  
ucieknie w mig.  
  
Tup, tup, tup, tup  
wirus skrada się.  
  
Tak, tak, tak  
wpuść do siebie mnie.  
Nie, nie , nie chce chorym być  
ty wirusie jesteś bardzo zły.  
  
Lecz tak czasami zdarzyć się może,  
że przyjdzie wirus o pewnej porze.  
Ty go nie widzisz  
więc ręce myj  
tym go przestraszysz  
ucieknie w mig.

1. **Quiz o zdrowiu na wesoło**

* Co należy zrobić przed jedzeniem?

1. Zatańczyć 2. Umyć ręce 3. Przeczytać książkę

* Gdzie mieszkają witaminy?

1. W słodyczach 2. W balonie 3. W owocach i warzywach

* Najwięcej witamin mają jarzyny:

1. Surowe 2. Zaduszone 3. Gotowane

* Co należy zrobić przed snem?

1. Zatańczyć walca 2. Umyć się 3. Zobaczyć księżyc na niebie

* Co jest szkodliwe dla zębów:

1. Owoce 2. Mleko 3. Słodycze

* Co jest potrzebne do mycia zębów?

1. Woda, szczoteczka, pasta 2. Mydło, szczoteczka 3. Szczoteczka, kubek

* Nasze zęby leczy:

1. Chirurg 2. Stomatolog 3. Zębowiec

* Do wykonania opatrunku potrzebny jest:

1. Balonik 2. Strzykawka 3. Bandaż

* Żeby być zdrowym trzeba:

1. Siedzieć przed telewizorem 2. Jeść chipsy 3. Uprawiać sport

***(Dla chętnych Zumba z balonami lub taniec Gumi miś)***

<https://www.youtube.com/watch?v=TI-Thsr9VFA>

<https://www.youtube.com/watch?v=oGJg1RSOof4&t=76s>

**Dzień 3 Ćwiczenia sportowo-słuchowe**

1. **Zabawa ruchowa *Powtórz za mną***

Jest to ćwiczenie zorganizowane tak, aby dziecko zauważyło  rytm i mogło go kontynuować.

Przykład: Rodzic pokazuje serię: podskok, podskok, tupnięcie, tupnięcie, podskok, podskok, tupnięcie, tupnięcie.......; dziecko zauważa rytm i stara się go kontynuować.

Ważne jest stopniowanie trudności, następne serie ćwiczeń mogą być bardziej złożone

1. **Karta pracy, cz. 3, nr 64.**

- W co grają chłopce? Pokolorujcie rysunki chłopców i piłki.

- Nazwijcie sportowców przedstawionych na zdjęciach. Rysujcie po śladach – od zdjęć sportowców do zdjęć piłek.

1. **Zestaw ćwiczeń porannych nr 26**
2. **Słuchanie piosenki *Gimnastyka Fruzi***

[***https://www.youtube.com/watch?v=47jquUszRas***](https://www.youtube.com/watch?v=47jquUszRas)

Rozmowa na temat piosenki:

- Do czego zachęca Fruzia?

- Jakie ćwiczenia wykonywała Fruzia?

- Zabawa przy piosence, propozycja własnych ćwiczeń

1. **Zabawa ruchowa *Chodzenie pod dyktando***

Rodzic wydaje polecenie: - Idź do przodu,- Cofnij się, - Obróć się w lewo, obróć się w prawo.....; dziecko wykonuje polecenia

1. **Sportowe ćwiczenia słuchowe**

* Ćwiczenia słuchowe z piłką lub skakanką.

Potrzebne będą: piłka, skakanka, obrazki przygotowane przez rodzica lub przedmioty

Rodzic pokazuje dziecku obrazek lub przedmiot. Zadaniem dzieci jest dzielenie nazw otrzymanych obrazków na głoski (lub, w razie problemów, na sylaby). Dzielenie na głoski powinny łączyć z odbijaniem piłki o podłogę (lub jej podrzucaniem i łapaniem) – jedno odbicie, jedna głoska – lub ze skakaniem na skakance

* Zabawa Podaj słowo.

Potrzebna będzie piłka.

Rodzic rzuca do dziecka piłkę wymawiając głoskę, np. u. Dziecko łapie piłkę, mówi słowo rozpoczynające się tą głoską i rzuca piłkę do rodzica wymawiając inną głoskę.

* Układanie zdań na temat wybranej dyscypliny sportowej..

Rodzic mówi dowolne zdanie o dyscyplinie sportowej. Dzieci liczą w nich słowa. Np.

Mężczyźni grają w piłkę ręczną (5 słów).

Siatkarze są wysocy (3 słowa).

Gimnastyk ćwiczy na drążkach (4 słowa).

1. **Zabawa ruchowa *Pokonywanie toru przeszkód***

Rodzic buduje wraz z dzieckiem tor przeszkód ( ułożonych z np. krzesła, taboretu, stołeczka, pufy, poduszki itp.) - dziecko pokonuje tor i podejmuje próbę słownego określenia przebytej drogi

1. **Karta pracy, cz.3, nr 65,66**

Policzcie przedmioty w każdej ramce. Zaznaczcie ich liczbę w pustych okienkach. Dokończcie ozdabiać ramki.

Połączcie zdjęcia z odpowiednimi wyrazami. Określcie położenie piłki na kartkach. Rysujcie po śladach.

1. **Zabawa matematyczno-językowa *Układamy wyrazy***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| k | o | a | t | r | w | u | g |

Dzieci nazywają figury, odczytują przypisane im litery.

Potem odszyfrowują ukryte wyrazy, umieszczając w tabelkach pod figurami litery i odczytując powstałe wyrazy.

Rozwiązanie stanowi przykłady do wykorzystania w pracy z dziećmi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| k | o | t |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| k | u | r | a |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| k | o | g | u | t |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| k | r | o | w | a |

**Dzień 4 Jak lubię czynnie odpoczywać**

1. **Zabawa artykulacyjna *Dokończ…***

Zabawa artykulacyjna utrwalająca różnicowanie głosek syczących i szumiących.

Zadaniem dziecka jest dokończyć zdanie:

Gdy pada deszcz, noszę.... (kalosze)

Miło być na łące, kiedy grzeje ….(słońce)

Mówią o niej, że dziwaczka, a to przecież….(kaczka)

Pieski cały dzień biegały, a w nocy smacznie .... (spały)

W rzece są ryby, a w lesie ....(grzyby)

Lata osa koło .... (nosa)

Gdyby kózka nie skakała, to by nóżki nie....(złamała)

1. **Zabawa rozwijająca twórcze myślenie *Pojemnik skarbów***

Osoba dorosła wybiera różne przedmioty codziennego użytku i wkłada je do wybranego pojemnika. Może to być np. opakowanie po butach, plastikowy pojemnik do przechowywania itp. Następnie dorosły wybiera jakiś przedmiot, pokazuje dziecku, nazywa go i opowiada do czego ten przedmiot służy (pokazuje dziecku o co chodzi w zabawie). Następnie dziecko wybiera kolejne przedmioty z pojemnika. Próbuje je nazwać oraz opowiedzieć do czego one służą. Można także wymyślać inne zastosowania do wybranych przedmiotów.

1. **Zestaw ćwiczeń porannych nr 26**
2. **Sportowe ćwiczenia ruchowo-słuchowo-graficzne**

* Rozmowa na temat wspólnego odpoczynku rodziców i dzieci: Co robicie z rodzicami w wolne dni?, Czy wybieracie się gdzieś wspólnie? Jaki sposób odpoczynku podoba Wam się najbardziej?
* Ćwiczenie ruchowo-naśladowcze *Jedziemy na rowerkach*

Dzieci kładą się na dywanie, pedałując , mówią:

*Na wycieczkę wyruszamy, raz i dwa, raz i dwa.*

*Tata jedzie obok mamy, z tyłu – nas ma.*

* **Karta pracy cz.3, nr 68,69**

Posłuchajcie tekstu. Rysujcie po śladach torów. Potem, nie odrywając ręki od kartki, rysujcie po śladach rysunków bloków.

Pokażcie ręką (jedną ręką, drugą ręką, obiema), jak przebiega górzysta droga.

Rysujcie po śladach drogi.

1. **Zabawa ruchowa *Gimnastyka***

*Ręce do góry, nóżki prościutkie,-* wyciągamy ręce do góry, nogi są wyprostowane *tak ładnie ćwiczą dzieci malutkie.  
Teraz ramiona w dół opuszczamy-* opuszczamy w dół ramiona *i kilka razy tak powtarzamy.-* powtarzamy kilka razy powyższe czynności *Teraz się każdy robi malutki,-* przykucamy  *to proszę państwa są krasnoludki.  
Następnie na jednej nodze stajemy,-* stajemy na jednej nodze *bo jak bociany chodzić umiemy.  
W górę wysoko piłeczki skaczą,-* podskakujemy jak piłeczki *takie piłeczki – chyba coś znaczą?  
Powoli powietrze noskiem wdychamy-* wykonujemy ćwiczenie oddechowe *i delikatnie ustami wypuszczamy.*

1. ***Moja ulubiona forma czynnego wypoczynku –* rysunek uzupełniony wycinanką**

* Rozmowa na temat czynnego wypoczynku.

Jak lubicie odpoczywać?

Czy zdrowo jest siedzieć cały dzień przed komputerem, czy – bawić się na podwórku?

Jakie zabawy ruchowe lubicie?

Czy zdrowo jest się poruszać? Dlaczego?

* Zapoznanie ze sposobem wykonania prac.

Kartki z bloku technicznego, kredki, nożyczki, klej, papier kolorowy. Dzieci starają się połączyć rysunek z wycinanką.

Wykonywanie prac przez dzieci według ich pomysłu.

1. **Masażyk *Płynie rzeczka***

Po pleckach płynie rzeczka (wzdłuż kręgosłupa rysujemy wężyki)   
I przeszła pani na szpileczkach (szybko „idziemy” czubkami dwóch palców)   
A potem przeszły słonie (powoli „kroczymy” całą wewnętrzną stroną dłoni)   
I przebiegały konie (szybko, ale z wyczuciem „galopujemy” lekko zaciśniętymi piąstkami)   
Wtem przemknęła szczypaweczka (delikatnie szczypiąc wędrujemy po plecach na skos)  
Zaświeciły dwa słoneczka (powoli zataczamy dłońmi koła, aż poczujemy ciepło)  
A potem spadł deszczyk (delikatnie stukamy opuszkami palców na dole pleców)   
Czy czujesz już dreszczyk? (szybkie tup-tup palcami wzdłuż kręgosłupa i niespodziewanie, delikatnie szczypiemy dziecko w kark)

1. **Karta pracy, cz.3, nr 67**

Obejrzyjcie obrazek przedstawiający koła nałożone na siebie. Pokolorujcie odpowiednio rysunki kół. Dokończcie rysować kwiatki według wzoru. Pokolorujcie rysunki.

1. **Zabawa rozwijająca orientację przestrzenną**  ***„Miś i ołówek"***

Rodzic ustala z dzieckiem jego prawą i lewą rękę, dla ułatwienia można założyć gumkę lub frotkę. Następnie dziecko kładzie dłonie na łapach u Misia, aby ustalić jego prawą i lewą łapę. Potem następuje seria zadań z układaniem ołówka z różnych stron Misia: połóż ołówek przed misiem, za misiem, po jego prawej stronie, po jego lewej stronią pod misiem itp. W trakcie tych zabaw dziecko ustala stronę lewą i prawą