

GRUPA V

piątek 16.04.2021 rok

TEMAT TYGODNIA (12 - 16.04.2021 rok) **Dobra kondycja i dobre zdrowie, wszystko Ci o nich przedszkolak opowie**

Cele ogólne: kształtowanie właściwych postaw i zachowań podczas wizyty u lekarza oraz w sytuacji choroby (zgłaszanie dolegliwości własnych lub zauważonych u innych); zachęcanie do aktywnego spędzania czasu, dbałości o kondycję i zdrowie.

ĆWICZENIA Z SZALIKIEM

I. Rozgrzewka

LUSTRO - Zabawy bez końca z Panem Miłozsem – YouTube

II. Część główna

PODAJ MI SZALIK - Dziecko wraz z rodzicem ustawiają się plecami do siebie, w rękę jedna osoba trzyma szalik. Naprzemienne skręty tułowia z jednoczesnym podaniem szalika.

ŁAP - Dziecko wraz z rodzicem stoją przodem do siebie w odległości ok. 1 m. W rękę jedna z osób trzyma zwinięty szalik, chwyta go obydwoma rękami, odwraca się tyłem i rzuca szalik do osoby z pary. Następnie druga osoba wykonuje ćwiczenie.

DO KOSZA - Dziecko wraz z rodzicem siedzą po turecku naprzeciwko siebie. Jedna osoba z pary trzyma w rękę zwinięty szalik. Zadaniem drugiej osoby jest zrobienie z rąk „kosza”. Rzucamy np. po 10 razy, potem następuje zmiana. Wygrywa osoba, która jak najwięcej razy trafi do kosza.

ODDYCHAMY- Dziecko wraz z rodzicem siedzą po turecku przodem do siebie. Prawą dłoń kładziemy na brzuchu. Mały palec znajduje się powyżej pępka. Oddychamy głęboko przez nos starając się by prawa dłoń unosiła się. Powietrze wydychamy przez usta. Ćwiczenie wykonujemy kilka razy.

KTO SILNIEJSZY? - Dziecko wraz z rodzicem siedzą naprzeciwko siebie, wasze stopy trzymają szalik. Rodzic i dziecko próbują stopami przeciągnąć szalik na swoją stronę.

PODAJ MI SZALIK - Dziecko wraz z rodzicem ustawiają się plecami do siebie, w rękę jedna osoba trzyma szalik. Zadaniem jest podać szalik górną i oddać dołem. Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie.

III. Zakończenie.

Ćwiczenia uspokajające. Marsz zwykły, marsz we wspięciu, marsz na zewnętrznych krawędziach stóp.

Praca dzieci 3 – letnie

Zadania na piątek 16.04.2021 rok

Daniel D. Franek F. Dawid H. Lilianna M. Julia P. Cezary T.C. Julian T.C.

Gimnastyka

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

Nazwij dyscypliny sportowe znajdujące się na obrazku i opowiedz o swoim ulubionym sporcie.



Praca dzieci 4 – letnie

Zadania na piątek 16.04.2021 rok

**Hania B. Augustyn B. Ewa G. Gabriela G.J. Marysia M. Adrianna O. Tomek P.
Kuba R. Emil S.**

ELEMENTARZ SPORTOWY (Altamira)

Każde dziecko o tym wie:

Chcesz być zdrowy – ruszaj się!

Sport to bardzo ważna sprawa.

Są reguły, jest zabawa.

Jest dyscyplin co nie miara,

część z nich nowa, a część stara.

Od wędkarstwa, sztuk łowieckich,

od antycznych igrzysk greckich,

poprzez dzieje, poprzez lata

aż do współczesnego świata.

Każdy znajdzie coś dla siebie.

Sprawdź, co dobre jest dla ciebie.

Może rolki, koszykówka,

rower, piłka lub siatkówka,

szachy, judo czy pływanie

taniec, skoki, żeglowanie

biegi, sanki i łyżwiarstwo,

hokej, snowboard czy narciarstwo?

Może tenis lub karate?

Namów mamę, siostrę, tatę.

Również dla twojego brata

dobrodziejstwa sportów świata:

refleks, sprawność, orientacja,

walka i rywalizacja.

Ważna jest też ta zasada

(to zaleta jest, nie wada):

nie są ważne tu medale,

lecz jak ćwiczysz – czy wytrwale,

czy szanujesz przeciwnika.

Jaki jesteś, stąd wynika!

Sport nauczyć może wiele.

Zdrowy duch jest w zdrowym ciele,

a z wszystkiego jedna racja:

górną sport i rekreacja!

Rozmowa na podstawie tekstu:

Jakie dyscypliny sportowe pojawiły się w wierszu?

Jakie korzyści nam daje uprawianie sportu?

Jakie są zasady uprawiania sportu?



Praca dzieci 5 – letnie

Zadania na piątek 16.04.2021 rok

Lidia D. Franciszek K. Emma S. Bernard Ź. Maksymilian I. - (karty pracy str. 23-25; książka str. 117)

GIMNASTYKA I AKROBATYKA SPORTOWA (Altamira)

Kilka razy tygodniowo,
aby dzieci rosły zdrowo,
jest w przedszkolu gimnastyka.
W tle czasami gra muzyka.
My ćwiczymy wtedy tak:
skłony, przysiad, podskok, siad.
Rozciągamy kręgosłupy,
ktoś odlicza spośród grupy:
„Raz i dwa, i trzy, i cztery!”
Już zadyszki słychać szmery,
a dopiero to rozgrzewka!
Pierwsza jest zmęczona Ewka.
Gdy już mięśnie rozgrzejemy,
to nowości poznajemy:
to uczyliśmy się przewrotów,
to pozycji w biegach „gotów”,
czasem piłki kozłujemy,
pierwsze rzuty oddajemy,
to ćwiczymy równowagę
robiąc z ciała swego wagę.
Rozciągamy nasze stawy –
każdy chce być giętki, żwawy.
Grześ, najbardziej elastyczny,
ćwiczysz w klubie gimnastycznym.
Robi gwiazdę i szpagaty,
mówi, że to geny taty.
Bardzo lubię te zajęcia!
Tu pomysły są do wzięcia,
jak ze swymi rodzicami
wspólnie ćwiczysz wieczorami.

Rozmowa na podstawie tekstu:

O czym był wiersz?

Co ćwiczyły dzieci z wiersza?

Czym zaczynamy ćwiczenia gimnastyczne?

Co najbardziej lubisz robić na zajęciach gimnastycznych?

Podziel na sylaby następujące słowa:

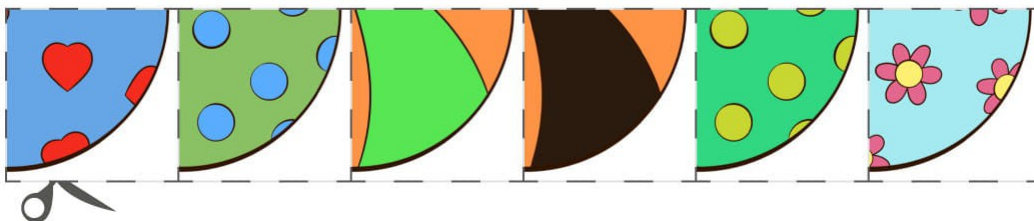
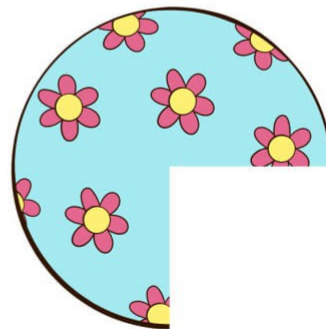
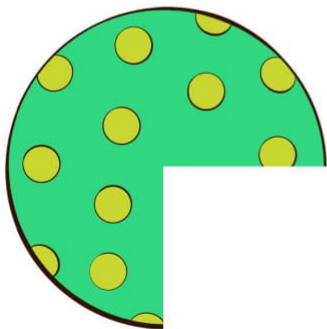
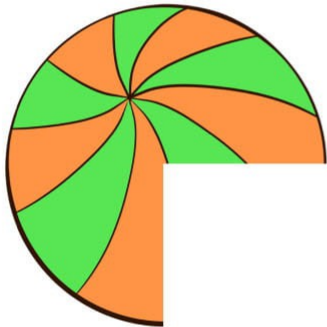
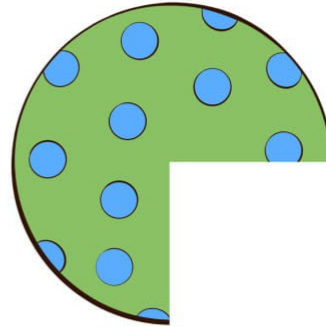
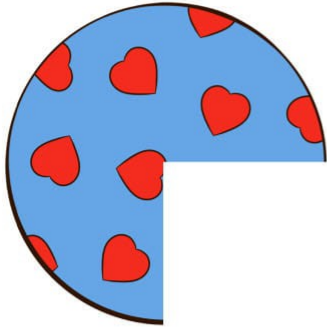
PIŁKA
BIEGANIE

NARTY
ROWER

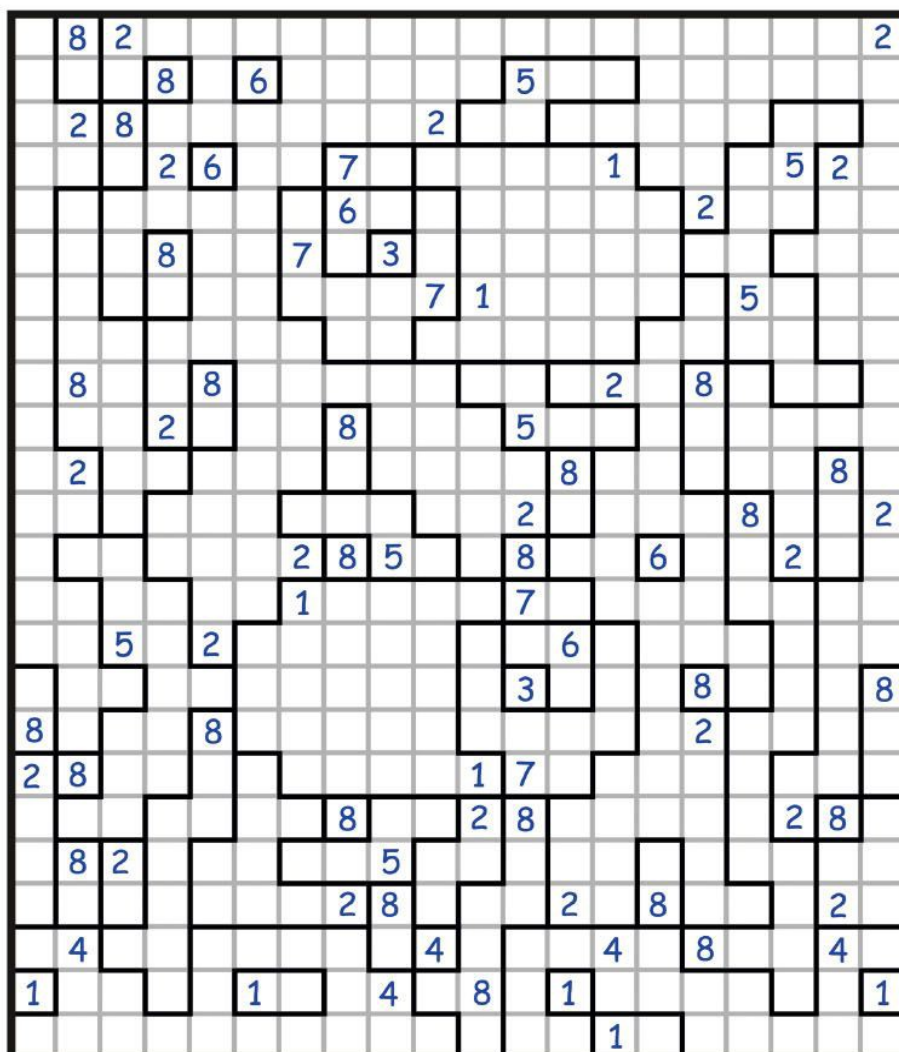
SKOKI
ŁYŻWIARSTWO

PRZYSIADY

Wytnij i dopasuj brakujące części piłek. Ile jest piłek?



Pokoloruj obrazek zgodnie z kodem.



■	- 1	■	- 5
■	- 2	■	- 6
■	- 3	■	- 7
■	- 4	■	- 8

Praca dzieci 6 – letnie

Zadania na piątek 16.04.2021 rok

Gabriela M. Wiktor J.

Książka str. 117 (ulubione dyscypliny sportowe)

Karty pracy str. 23-25 (ćwiczenie spostrzegawczości, czytanie tekstu ze zrozumieniem)