



Potrzebne materiały: słomka, skrawki papieru, kartka papieru, nożyczki, szklanka z wodą, butelka z wodą, frotki, książka.

TEMAT TYGODNIA: Dobra kondycja i dobre zdrowie, wszystko ci o nich przedszkolak opowie.

TEMAT DNIA: Sport to zdrowie.
16.04.2021r. (piątek)

1. „Wdech – wydech” - zabawy oddechowe.

- wdech nosem – ręce w górę, wydech ustami – ręce opuszczamy
- dmuchanie przez słomkę na skrawki papieru
- dmuchanie na wycięty z papieru grzebień, od strony lewej do prawej, tak, aby na jednym wydechu wychyliły się wszystkie zęby grzebienia
- dmuchanie na kartkę papieru, tak, by przesunęła się na stole
- dmuchanie przez słomkę do szklanki z wodą (bulgotki)
- wdmuchiwanie powietrza przez rurkę do butelki z wodą ($\frac{3}{4}$ objętości), 10 - 15 wdechów

2. „Bieg z przeszkodami” - słuchanie opowiadania Cz. Janczarskiego.

Czesław Janczarski „Bieg z przeszkodami”

Szarek był największym leniuchem i piecuchem w całym Zajęczkowie.

Gdy inni malcy już od rana bawili się na łączce za miastem – Szarek wylegiwał się pod puchową pierzyną.

A jaki apetyt mieli rówieśnicy Szarka po zabawie! Drugie śniadanie zniknęło z talerzy, jakby je zmiatał wiatr. Mamusie uśmiechały się radośnie.

Szarek zasiadał do stołu dopiero przed południem.

- Co, szpinak? - jęczał zajęczek. – Nie cierpię szpinaku.

Mama załamywała łąpki i podsuwała synkowi talerz z sałatą.

- Aż tyle? – krzywił się Szarek. Skubnął parę listków i wstawał od stołu.

Raz w zimie przyszli do Szarka koledzy, Kapustek i Sałatek.

- Chodź lepić bałwana zaproponowali.

- Mogę zrobić bałwana w domu z pierzyny... Ziewnął Szarek, przewrócił się na drugi bok i usnął.

Kiedy Kapustek i Sałatek byli już w sieni, podeszła do nich mamusia Szarka.

- Chciałabym – powiedziała – żeby mój Szarek był taki, jak inne zajęczki.

Żeby wstawał rano, bawił się i miał dobry apetyt, żeby był silny i zdrowy.

Ale jak zmienić Szarka? Czy mogę liczyć na waszą pomoc?

Przyjaciele byli dumni z zaufania, jakim obdarzyła ich dorosła zajęczycza. Szastnęli nogami i zawołali chórem:

- Postaramy się, proszę pani!

Następnego dnia o świcie Szarek obudził się drżąc z zimna.

- Gdzie moja pierzyna?! - zawołał.

Spojrzał w okno: pierzyna leży na śniegu. Wskoczył na dwór, podbiegł do pierzyny, a pierzyna - w nogi!

Gonił ją Szarek, ale nie miał siły. Wrócił Szarek do domu, słaniając się na nogach.

Tego dnia wcześniej zjadł śniadanie.

I, o dziwo – zamiast trzech listków sałaty, zjadł trzy razy tyle.

Wieczorem pierzyna leżała na swoim miejscu. A następnego ranka znowu uciekła i gonił ją leniwy zajęczek. I tak już było odtąd co dnia: pierzyna uciekała z rana, a wieczorem wracała.

Przyszła wiosna. Szarek biegał coraz szybciej i dalej i coraz więcej zjadał potem listków sałaty i szpinaku.

Aż wreszcie któregoś ranka Szarek dogonił uciekającą pierzynę.

Wyleźli spod niej dwaj przyjaciele: Kapustek i Sałatek.

- Ach, to wy ściągaliście ze mnie pierzynę! To na waszych nogach uciekała przede mną co rano!

- Tak – przyznali się przyjaciele. – Ale nie gniewaj się na nas. Przeczytaj lepiej ten afisz.

I Szarek przeczytał afisz:

**OLIMPIADA W ZAJĄCZKOWIE
JUTRO ODBĘDZIE SIĘ
WIELKI BIEG Z PRZESZKODAMI
O MISTRZOSTWO ZAJĄCZKOWA.
WEZMĄ W NIM UDZIAŁ
WSZYSCY NAJLEPSI BIEGACZE.**

Następnego dnia Szarek obudził się wcześniej.

- Pierzyna nie uciekła... - zdziwił się.

I wtedy przypomniał sobie to, co było napisane na afiszu.

„Pójdę zobaczyć ten bieg” – pomyślał.

Zawodnicy stali już na starcie. Huknął strzał – rozpoczął się bieg.

Ale co to? Wraz z innymi zawodnikami biegnie Szarek. I to jak jeszcze!

Przebiega szybko nogami. Już jest w środku grupy zawodników... Już jest na czele...

Wszyscy biegacze, nawet ci najlepsi, zostali daleko w tyle.

A Szarek z dumnie podniesioną głową pierwszy wpada na metę.

Trudno po prostu opisać, jakie były brawa, jakie wznoszono okrzyki na cześć zwycięzcy.

Podbiegli do Szarka przyjaciele: Kapustek i Sałatek.

Nasz bohater ścisnął łapki przyjaciół serdecznie i długo.

- Dawno bym już został dobrym biegaczem – powiedział – ale wiecie, co mi przeszkadzało?

- Co? – zdziwili się przyjaciele.

- Pierzyna! – zawołał Szarek, a potem dodał, uśmiechając się życzliwie do przyjaciół:

- A wiecie, komu zawdzięczam to, że nie jestem już piecuchem i śpiochem, ale dobrym biegaczem?

- Chyba też pierzynie... - zaśmiali się Kapustek i Sałatek.

3. Analiza treści utworu.

Rodzic zadaje dziecku pytania.

- Kim był Szarek?

- Kto pomógł Szarkowi zmienić jego przyzwyczajenia?

- Co robili Kapustek i Sałatek każdego ranka?

- Jakie ważne wydarzenie miało miejsce w Zajączkowie?

- Jak mogłoby się zakończyć opowiadanie?

- Dlaczego jest tak ważne, abyśmy uprawiali jakiś sport?

- Co oznaczają słowa: „W zdrowym ciele zdrowy duch”?

Po zadaniu ostatniego pytania rodzic wyjaśnia dziecku znaczenie przysłowia: trzeba dbać o sprawność fizyczną, gdyż od niej zależy nasza kondycja psychiczna.

4. „Cicho, ciszej, najciszej” - ćwiczenia w mówieniu szeptem.

Rodzic mówi słowo, a dziecko powtarza je kilkakrotnie starając się robić to jak najciszej

(szeptem)

- sport
- ćwiczenia
- gimnastyka
- taniec
- marsz
- bieganie
- pływanie
- piłka
- balet
- koszykówka
- siatkówka

5. „Zrób to jak najciszej” - ćwiczenia ciszy zgodne z założeniami pedagogiki M. Montessori.

Rodzic czyta polecenia, a dziecko wykonuje je jak najciszej.

- Weź krzesło i postaw je w innym miejscu.
- Zamknij i otwórz drzwi.
- Weź długopis i połóż na regale.
- Postaw kubek na stole.
- Chodź wzdłuż dywanu, chodnika itp. krokiem mierniczym (stopa za stopą).
- Podskocz trzy razy.
- Wykonaj pięć przysiadów.
- Zrób sześć skłonów.

6. „Co mi jest?” - zabawa z elementami dramy.

Zabawę rozpoczyna rodzic, który udaje, że czuje ból w jakiejś części ciała. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie, co go boli. Następnie dziecko występuje w roli cierpiącego. I tak na zmianę.

7. „Moje ciało, twoje ciało” - zabawa.

Dziecko i rodzic zakładają frotki na lewą rękę. Dziecko wykonuje polecenia rodzica:

- Połóż dłonie na głowie
- Wskaż prawe ucho
- Wskaż lewą nogę
- Lewą ręką dotknij prawej stopy
- Prawą ręką dotknij lewego kolana
- Prawą ręką dotknij mojego lewego ramienia

- Prawą dłonią chwycić swoją prawą dłoń

8. „Taniec w obręczy?” - zabawa muzyczno – ruchowa.

Dziecko i rodzic wchodzi do obręczy. Przy dźwiękach muzyki tańczą. Później do tańca mogą dołączyć inni członkowie rodziny, np. rodzeństwo.

9. „Ćwiczmy z książką” - zabawy ruchowe.

- „Dumny/a model/modelka” - dziecko chodzi po pokoju z książką na głowie
- „Skok przez książkę” - dziecko kładzie książkę na podłodze i przeskakuje przez nią obunóż do przodu i bokiem
- „Z ręki do ręki” - dziecko stojąc podaje książkę z jednej ręki do drugiej zataczając koło wokół własnej osi
- „Podnieś książkę” - dziecko stojąc (nogi proste) schyla się po książkę i podnosi ją do góry nad głowę, a potem znów odkłada na podłogę, itd.
- „Z ręki do ręki” - dziecko trzymając książkę w jednej ręce, podaje ją do drugiej nad głową.
- „Przysiady z książką” - dziecko trzymając książkę w wyciągniętych rękach do przodu wykonuje przysiady.

W dniu dzisiejszym dzieci starsze wykonują zadania na stronach 23, 24 i 25.



10. „Jaka to dyscyplina sportowa” - zagadki obrazkowe.









