

Grupa VI

Temat tygodnia: Dobra kondycja i dobre zdrowie, wszystko Ci o nich przedszkolak opowie.



16.04.2021r.

Temat dnia: Sport to zdrowie.

Witamy wszystkich na pracy zdalnej. Wiek przedszkolny jest okresem ruchu. Przebywanie na świeżym powietrzu w odpowiednim ubraniu, uprawianie różnych sportów czy po prostu wykonywanie ćwiczeń gimnastycznych jest następnym podstawowym sposobem utrzymania naszego zdrowia w dobrej kondycji.

Ćwiczenia dla wszystkich dzieci:

Ćwiczenia z nietypowymi przyborami (np. pudełko od zapalek, po mydle lub herbacie)

- „Biegnij, zatrzymaj się” – dziecko układa pudełko na podłodze i staje przy pudełku. Na sygnał Rodzica biegnie dokoła w jednym kierunku. Na umówiony sygnał zatrzymuje się przy najbliższym pudełku.
- „Zrzuć i wyprostuj się” – dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, kładzie na głowie pudełko i skłonem głowy zrzuca je na podłogę, dotykając czołem, a następnie prostuje się.
- „Przesuwaj pudełko” – dziecko w rozkroku robi skłon w przód i przesuwa pudełko po podłodze z jednej ręki do drugiej. Po kilku ruchach prostuje się.
- „Otwórz, zamknij pudełko” – dziecko leży na podłodze przodem, twarzą do podłogi. Otwiera przed sobą pudełeczko, przenosi je w tył i stara się je zamknąć.

Materiał dla 3 latków: Natalia R., Stanisław G., Amelka P., Igor S., Franciszek W., Franek Ś.

1. „W co się ubrać na spacer?” – słuchanie fragmentów opowiadania Kariny Jedynak.

– Misiu! – woła mama – Ubieraj się, idziemy na spacer!

– Już się ubieram, mamó! – mówi dziewczynka.

Misia otwiera szafę i zaczyna się zastanawiać. – Włożę tę sukienkę, tak bardzo ją lubię. Jest śliczna i tak miło faluje, jak biegam. – Po chwili patrzy przez okno i widzi, że na drzewach nie ma jeszcze liści, słońce nie świeci jeszcze tak mocno, jak w lecie. – No tak, przecież jest wiosna, nie mogę włożyć mojej ulubionej letniej sukienki – myśli Misia, zdejmuje sukienkę i znów zagląda do szafy. Teraz decyduje się na długie spodnie i bluzkę z długim rękawem.

– Misiu! – woła z przedpokoju mama. – Tylko nie zapomnij o kurtce, jest trochę zimno.

Misia szybko zakłada swoją wiosenną kurtkę. – Tylko co teraz? – zastanawia się. – Tak, założę zimowe buty, skoro jest tak zimno. A na głowę... może kapelusz? Tak! Bardzo go lubię!

– Już jestem gotowa, mamó, idę do ciebie – mówi dziewczynka.

Mama ze zdziwienia usiadła na krześle.

– Kochanie, bardzo dobrze dobrałaś spodnie, bluzkę oraz kurtkę. – mówi mama – Jednak ten kapelusz nie pasuje do dzisiejszej pogody, jak myślisz?

– Masz rację, mamó – mówi Misia jeszcze raz patrząc przez okno – zaraz założę moją wiosenną czapkę.

– Córeczko zmień jeszcze buty, w tych będzie ci za ciepło – przypomina mama.

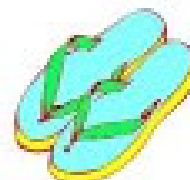
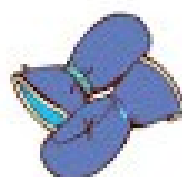
Po chwili przychodzi Misia: w długich spodniach, bluzce z długim rękawem, w kurtce wiosennej, wiosennych trzewikach i wiosennej czapce. Woła do mamy – Chodźmy na spacer! Teraz na pewno nie będzie mi ani za ciepło, ani za zimno.

Pytania pomocnicze do tekstu:

- Dokąd wybierała się Misia?
- Jakie ubrania chciała nałożyć?
- Dlaczego nie nałożyła sukienki?
- Dlaczego kapelusz był nieodpowiednim ubraniem do wyjścia?
- Co jeszcze mama kazała jej zmienić przed wyjściem?



2. Dobierz odpowiednie elementy ubrania do pogody.



Materiał dla 4 latków: Józio B., Jaś B., Amelia Ch., Filipek Sz., Julian T., Jagoda W., Kalina W., Róża W.

1. „Sport to zdrowie” – rozmowa kierowana.

- Rodzic pyta dziecko, co było na pierwszym piętrze piramidy żywienia?
- Dlaczego ruch jest tak ważny? (profilaktyka chorób stawów, mięśni, serca, otyłości)
- Jak można codziennie starać się być aktywnym? (spacer, unikanie windy – chodzenie po schodach, zaparkowanie samochodu dalej od obiektu docelowego itd.).

2. „Sporty z piłką” – zajęcia edukacyjne poszerzające słownik dzieci o nazwy piłek i sportów z nią związanych, klasyfikacja, szeregowanie obiektów, przeliczanie.

— Rodzic pyta: Jaki przedmiot kojarzy się wam z aktywnością ruchową? – rozmowa na temat sportów z wykorzystaniem piłki.



3. Nazywanie piłek i przynależnych im sportów.

— Dziecko ogląda zdjęcia z ilustrującymi różnych dziedzin sportu i piłki potrzebne do ich uprawiania (koszykowa, piłka nożna, ping-pong, tenis ziemny, kręgle, bilard, rugby, golf, siatkówka, krykiet, hokej na trawie, piłka wodna, piłka plażowa, piłka ręczna, bule).



nożna



pinpongowa



plażowa
dziecięca



siatkowa



golfowa



bejsbolowa



koszykowa



rugby



ręczna



polo



tenisowa

Bilard



Kręgle



Krykiet



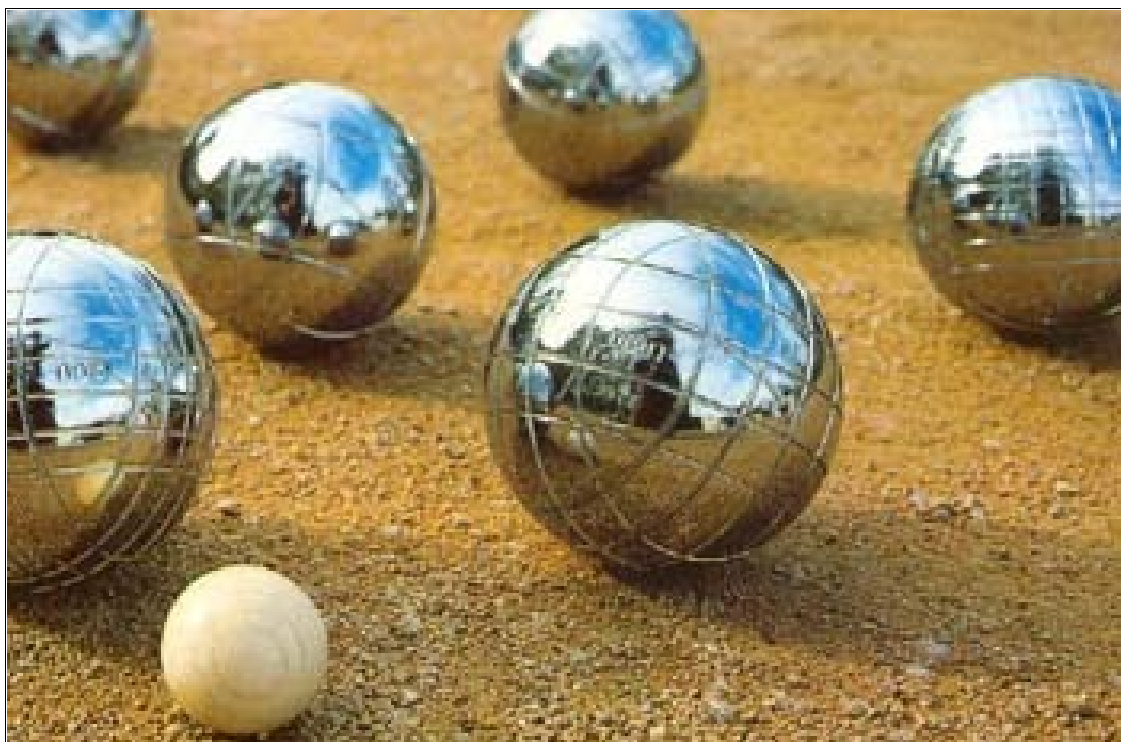
Hokeyj na trawie



Piłka wodna



Bule



4. Dobranie zdjęć piłek do odpowiednich sportów.

Rodzicu pobierz kartę pracy . Zadaniem dziecka jest pokolorowanie pola przed nazwą piłki na taki sam kolor jaka jest ramka wokół piłki.

	<input type="checkbox"/>	Piłka do golfa
	<input type="checkbox"/>	Piłka do tenisa
	<input type="checkbox"/>	Piłka palantowa
	<input type="checkbox"/>	Piłka do rugby
	<input type="checkbox"/>	Piłka ręczna
	<input type="checkbox"/>	Piłka do siatkówki
	<input type="checkbox"/>	Piłka nożna
	<input type="checkbox"/>	Piłka do ping-ponga
	<input type="checkbox"/>	Piłka do koszykówki

5. Zabawy z piłką – propozycja na deszczowe dni:

- „Kolanko” – kto nie złapie piłki, klęka na kolanko.
- Wdmuchiwanie piłek pingpongowych do bramki – zabawa ze słomką.
- Rzucanie piłką do misek oznaczonych symbolami matematycznymi.
- Prowadzenie piłki pingpongowej na łyżce od zupy.

Materiał dla 5 i 6 latków: Helenka K., Kuba L., Kuba K., Andrzej S., Sasza C., Ignacy Ch., Kacper K., Ola L., Eryk P., Tymoteusz Ś., Dawid Ch., Iga Cz.

1. Najlepszą metodą dbania o kondycję fizyczną są ćwiczenia gimnastyczne.

Zapraszamy do wykonania kilku z nich, może do Was dołączyć Rodzeństwo i Rodzice. Zabawy te możecie też wykonać na świeżym powietrzu.

- **„Berek kucany”** – dzieci poruszają się w dowolny sposób po całym pokoju. Wybrane dziecko jest berkiem, dzieci biegną po całym pokoju. Gdy zbliża się berek, przykucają.

- **„Kotki czyścioszki”** – dzieci naśladować czynności, które po kolei wykonuje kotek. Myje się, idzie na spacer, pije mleczko, bawi się wełną, przeskakuje przez płotek... itp. Rodzic ustawia różne przeszkody z gąbkowych pomocy.

- **„Wyścigi witaminek”** – dzieci po wykonaniu poszczególnych zadań otrzymują nazwę: Witamina A, B, C. Dzieci wykonują następujące aktywności:

- bieg dookoła stojaka (krzesła), Witamina A
- bieg z woreczkiem (z rękawicą) na głowie, witamina B
- bieg raczkami do stojaka (do szafy), przejście przez szarfę (związane ze sobą dwa szaliki), z powrotem bieg, Witamina C
- bieg parami do stojaka (do szafy), trzy przysiady i powrót, Witamina D
- bieg w klęku na kocykach do stojaka (do szafy), z powrotem kocyk w rękę, Witamina E
- bieg z piłkami pod pachą, Witamina K.

Życzymy dobrej zabawy.

2. Wykonajcie Karty Pracy:

- Czytanie tekstu ze zrozumieniem. (K.P. 4 s. 23 z. 1)
- „Pomóż mi odnaleźć mój cień” – ćwiczenie spostrzegawczości. (K.P. 4 s. 24 z. 1)
- Jak Ada dba o swoje zdrowie – podsumowanie wiadomości o zasadach dbania o zdrowie. (K.P. 4 s. 25 z. 1).