Wtorek- Temat : Warto być wysportowanym.

**Cele**

**Dziecko**:

\*współdziała z dziećmi podczas zabaw

\*wyszukuje informacje w czasopismach

\*swobodnie wypowiada się na zadany temat

\*nazywa różne dyscypliny sportowe

\*układa ruchowe zagadki na temat sportu

\*rozumie, że koła na fladze olimpijskiej mają znaczenie symboliczne

\*konstruuje grę planszową

\*skacze w dal i mierzy długość skoku stopami

\*uczy się rymowanki na pamięć

\*tworzy muzyczne improwizacje do wiersza

\*bierze udział w zabawach sportowych

\*rozwija poczucie rytmu

\*potrafi graficznie zilustrować muzykę

**Wdech i wydech** – ćwiczenia oddechowe.

Dzieci głęboko wdychają powietrze nosem, rozkładając ręce na boki i przesuwają je do tyłu. Zatrzymują powietrze na kilka sekund i wydychają, robiąc skłon, pozwalając przez chwilę zwisać rękom bezwładnie. Ćwiczenie powtarzamy trzy razy.

**Sportowe czasopisma** – oglądanie czasopism o tematyce sportowej.

Dzieci oglądają ilustracje, wyszukują nazwy dys­cyplin sportowych, opisują zdjęcia ze zwróceniem uwagi na stroje sportowców i ich sprzęt. Dzielą się swoimi spostrzeżeniami. Szukają informacji na temat nieznanych im dyscyplin.









**Jakie sporty znamy?** – rozmowa kierowana.

Rodzic kładzie przed sobą piłkę, okulary lub maskę do pływania i skakankę lub jakikolwiek inny przedmiot związany ze sportem i pyta dzieci, co te przedmioty mają ze sobą wspólnego. Rodzic inspiruje dzieci do spontanicznych wypowiedzi o sporcie: jakie znają sporty, które z nich uprawiają, które chciałyby uprawiać, które dyscypliny lubią i dlaczego, czy uprawianie sportu jest łatwe, co jest potrzebne do uprawiania sportu, czy człowiek odnosi jakiekolwiek korzyści z uprawiania sportu, czy uprawianie sportu może być niebezpieczne albo niezdrowe. Dzieci dzielą się swoimi doświadczenia­mi, opowiadają o sportach, które uprawiają, ogląda­ją w telewizji. Rodzic podkreśla, jak ważny dla zdrowia jest ruch w każdym wieku.

**Dyscypliny sportowe** – zabawa pantomimiczna.

Rodzic przygotowuje karteczki z nazwami sportów. Dziecko losuje karteczkę, odczy­tuje nazwę i pokazuje daną dyscyplinę sportową za pomocą ruchu i gestów. Pozostali uczestnicy zabawy próbują odgadnąć jej nazwę. Jeśli to moż­liwe – rodzic prezentuje zdjęcia lub nagrania związane z tą dyscypliną. Przykłady dyscyplin:

kolarstwo

tenis

piłka nożna

koszykówka

siatków­ka

jeździectwo

kulturystyka

łucznictwo

pływanie

karate

łyżwiarstwo

skok w dal

skok wzwyż

rzut dyskiem

bieg

szermierka

hokej

wioślarstwo

**Nasz wolny czas** – pogadanka.

Dzieci próbują odpowiedzieć na pytania: *Co to jest wolny czas, jak można go spędzać? Czy sport jest dobrym sposobem na spędzanie wolnego czasu? Jak nie powinno się spędzać wolnego czasu.*

Rodzic opowiada o symbolice kół olimpijskich, które oznaczają poszczególne kontynenty: niebieskie – Europę, czarne – Afrykę, żółte – Azję, czerwone – Amerykę, zielone – Austra­lię, oraz pokazuje wymienione kontynenty na mapie lub globusie. Podaje również dodatkowe informacje o fladze olimpijskiej, która jest jednym z najważniej­szych symboli olimpijskich, wciągana jest na maszt na stadionie olimpijskim podczas ceremonii otwarcia i pozostaje tam przez całe igrzyska. Olimpiada ma również swoje motto, które brzmi: „Szybciej – wy­żej – silniej” i oznacza dążenie sportowców do bycia coraz lepszymi w swoich dyscyplinach.



**Sportowa gra planszowa** – wykonanie planszy do gry .

Dzieci samodzielnie, przy­gotowują gry planszowe. Pola w grze odrysowują od dwuzłotowych monet. Zaznaczają miejsce startu i metę. Pozostałe pola numerują. Sposób wykonania planszy i materiały plastyczne dzieci wybierają same według własnego uznania. Mogą rysować kredkami i flamastrami, wycinać gotowe elementy z czasopism, doklejać elementy wycięte z papieru kolorowego. Gra powinna opowiadać o sporcie, a zadania do wykonania na oznaczonych polach powinny być ćwiczeniami gimnastycznymi (określo­na liczba podskoków obunóż, skłonów, przysiadów, pajacyków, obrotów, podskoków na jednej nodze).

**Dzień dobry** – zabawa językowa wspierająca kształtowanie umiejętności społecznych.

Dzieci uczą się na pamięć krótkiej rymowanki o zwrotach grzecznościowych. Tekst można po­wtarzać wielokrotnie, podając sobie piłkę w kręgu, zgodnie z tempem recytowania. Można też zapro­ponować dzieciom recytowanie na różne sposoby: miło i z uśmiechem, stanowczo, jak robot, jak duch, szeptem lub wymyślanie melodii do wiersza i pre­zentowanie swoich pomysłów .

*Dzień dobry.*

*Dziękuję.*

*Poproszę.*

*Przepraszam.*

*Pozdrawiam serdecznie.*

*Serdecznie zapraszam.*

*Ach, jakie to miłe.*

*Pamiętaj koniecznie,*

*do wszystkich i zawsze*

*odzywać się grzecznie.*

*Anna Pawłowska-Niedbała*

**Skoki w dal** – zabawa ruchowa.

Dzieci wybierają w ogrodzie najlepsze miejsce do skoków. Oznaczają miejsce wybicia, rysując patykiem linię na ziemi, skaczą w dal z zaznaczo­nego miejsca, a następnie mierzą długość skoku za pomocą stóp.

Karty Pracy:



