

CHCIAŁBYM BYĆ SPORTOWCEM

Poniedziałek Wielkanocny

Wtorek: Gimnastyka to zabawa

- Cele: – zapoznanie z literą **j**: małą i wielką, drukowaną – 5 latki
- zapoznanie z literą **j**: małą i wielką, drukowaną i pisaną – 6 latki
- rozwijanie sprawności fizycznej – 4 latki

1. Dzieci starsze 5,6 lat: Karta pracy, cz. 3, nr 62.

Dzieci młodsze: Zabawa *Pchnięcie kulą*.

Piłka.

Rodzic wyjaśnia, że *jest taka dyscyplina sportowa, która nazywa się pchnięcie kulą. Kula jest metalowa, ciężka, a sportowiec musi być silny.*

Rodzic demonstruje pchnięcie kulą, ale rolę kuli przejmuje piłka średniej wielkości. Potem dzieci kolejno próbują swoich sił w tej dyscyplinie. Każdy rzut jest nagradzany brawami.

2. 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?
- Co wykonujemy podczas gimnastyki?

3. Karta pracy, cz. 2, nr 24 (dzieci 4letnie)

Zabawy i ćwiczenia z literą **j** (dzieci starsze)

• Oglądanie zdjęć jagód.

Zdjęcia jagód.

- Opisywanie wyglądu jagód.

• Analiza i synteza słuchowa słowa *jagody*.

- Dzielenie słowa *jagody* na sylaby.

– Co słyszycie na początku słowa *jagody*?

• Podział na sylaby wyrazów, które rozpoczynają się głoską **j** (słowa podaje rodzic) – 5 latki

• Dzielenie słowa *jagody* na głoski – 6 latki

- Podawanie przykładów słów rozpoczynających się głoską **j** (*jeleń, jajko, jogurt...*), mających ją w środku (*kajak, fajka, bajka...*) oraz na końcu (*kraj, maj, klej...*).

• Podawanie imion rozpoczynających się głoską **j** (*Jola, Janek, Justyna, Jowita*).

- Analiza i synteza słuchowa imienia *Janek*.

- **Dzieci 5-letnie: *Odkrywam siebie. Przygotowanie do czytania, pisania, liczenia*, s. 39.**
- **Dzieci 6-letnie: *Odkrywam siebie. Litery i liczby*, s. 76, 77**

Środa: Sport to zdrowie

Cele: – zachęcanie do zabaw ruchowych

- 1. Dzieci starsze 5,6 lat: Karta pracy, cz. 3, nr 64, 65.**
- 2. Dzieci 6-letnie: *Odkrywam siebie. Litery i liczby*, s. 83.**
- 3. Zabawa z wykorzystaniem rymowanki.**

<i>Maszerują dzieci drogą:</i>	dzieci maszerują w miejscu,
<i>raz, dwa, raz i dwa.</i>	
<i>Prawą nogą,</i>	wyciągają do przodu prawą nogę,
<i>lewą nogą:</i>	wyciągają do przodu lewą nogę,
<i>raz, dwa, raz i dwa.</i>	maszerują w miejscu,
<i>I rękami poruszają:</i>	
<i>raz, dwa, raz i dwa,</i>	maszerują w miejscu,
<i>w prawo – lewą,</i>	lewą rękę wyciągają w prawą stronę,
<i>w lewo – prawą,</i>	prawą rękę wyciągają w lewą stronę,
<i>raz, dwa, raz i dwa.</i>	maszerują w miejscu.

- 4. Dzieci starsze 5,6 lat: Karta pracy, cz. 3, nr 66.**
- 5. Dzieci 6-letnie: *Odkrywam siebie. Litery i liczby*, s. 84.**
- 6. Zabawy na świeżym powietrzu.**

Czwartek: Jak lubię czynnie odpoczywać?

Cele: – zachęcanie do wspólnego odpoczynku z rodzicami,
– rozwijanie sprawności manualnej.

- 1. Zabawa z wykorzystaniem rymowanki.**

Dzieci naśladują czynności, o których jest mowa w rymowance. (Rodzic robi przerwę po każdym wersie, żeby dzieci miały czas na naśladowanie danej czynności).

*Janek lubi biegać.
Hania – na leżaku spać.
Julek – jeździć na rowerze,
a ja – w kosza grać.*

- 2. Malowanie farbami.**

Kartki, farby, pędzle.

• Dzieci malują siebie podczas zabaw ruchowych na powietrzu. Rodzic zwraca uwagę, żeby malowały końcówką pędzla i płukały go przed użyciem farby w innym kolorze. **Dzieci starsze** uzupełniają pracę wycinanką.

- 3. Dzieci starsze 5,6 lat: Karta pracy, cz. 3, nr 68, 69.**

- 4. Ćwiczenia relaksacyjne *Odpoczynek u babci* (techniką relaksacji Jacobsona).**

Plastikowe klocki.

Poszczególne ćwiczenia trwają bardzo krótko – od 10 do 15 sekund. Tyle samo trwają przerwy między ćwiczeniami.

Dzieci leżą wygodnie na kocykach lub na dywanie, nogi mają wyciągnięte, ramiona ułożone wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały.

– Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps. Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno. Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie?

– Wykonaj to samo ćwiczenie lewą ręką.

– Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki klocek (z plastiku) położony po twojej prawej stronie. Jeśli jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. Teraz rozluźnij mięśnie. Jesteś znowu słaby. Nie naciskaj już. Czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły. Wykonaj to samo ćwiczenie z pięścią lewej ręki.

– Teraz chwilę odpocznij – leż i oddychaj spokojnie, równo. Twoje ręce odpoczywają.

– Teraz silna będzie twoja prawa noga. Włóż klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie. Teraz twoja noga słabnie – rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek. (Wykonaj to samo ćwiczenie lewą nogą).

– A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, żeby napęczyć powietrzem swój brzuch. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon, mocno. Teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie – poczujesz ulgę.

– Naciśnij mocno głową dywan (poduszkę), na którym (której) leżysz – głowa jest bardzo silna. Naciskasz mocno. Teraz rozluźnij mięśnie – głowa już nie naciska na dywan, odpoczywasz, czujesz ulgę.

– Jesteś niezadowolony i zły, bo ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną – czoło jest gładkie.

– Teraz mocno zaciśnij powieki, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij je i odpocznij.

– A teraz zaciśnij mocno szczęki, niech dotykają zębów. I dolna, i górna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. Teraz rozluźnij szczęki. Czujesz ulgę?

– Ułóż wargi tak, jakbyś chciał powiedzieć *och* (albo zrób ryjek), i napnij mocno mięśnie ust. Teraz rozluźnij mięśnie.

5. Dzieci starsze 5,6 lat: Karta pracy, cz. 3, nr 67.

Dzieci 4letnie: Karta pracy, cz. 2, nr 25.

Piątek: Na stadionie

Cele: – zapoznanie z wyglądem i wyposażeniem stadionu sportowego

1. Słuchanie opowiadania Grzegorza Kasdepke *Słupek*.

• Rozmowa na temat gry w piłkę nożną.

– Co to są: *gol, karny*?

– Ilu zawodników jest w każdej drużynie?

– Czy znacie nazwę jakiegoś polskiego zespołu piłkarskiego (jakichś zespołów piłkarskich)?

– Jak nazywamy osoby, które siedzą na ławkach (trybunach) i oglądają mecz?

– Czy byliście kiedyś na meczu?

• Słuchanie opowiadania.

Gdy mój syn Kacper chodził jeszcze do przedszkola, często grywaliśmy w piłkę; on stał na bramce, ja strzelałem gola za golem – i bardzo byłem z siebie dumny. Wszystko się zmieniło, gdy Kacper poszedł do szkoły. Owszem, proponował mi czasami wspólną grę, ale coraz rzadziej ruszałem do ataku. Najczęściej sugerowano mi, że powinienem zająć pozycję na prawej pomocy albo na lewej obronie, a później okazało się, że muszę zostać bramkarzem, bo żaden z kolegów Kacpra nie ma na to ochoty.

– *Ja też nie mam na to ochoty – bronilem się. – Dlaczego nie mogę grać w ataku?*

– *Bo za bardzo sapiesz – powiedział bezlitośnie Kacper.*

– *I jest pan trochę za wolny – dodał delikatnie jego kolega Kornel.*
Cóż, z faktami nie da się dyskutować – chcąc nie chcąc, zająłem pozycję w bramce. Z czasem jednak i roli bramkarza mnie pozbawiono; Kacper i jego kumple z powodzeniem radzili sobie na boisku beze mnie – pozostało więc udawać, że na grę wcale nie mam ochoty. Choć miałem.
– *Zagrasz z nami? – któregoś dnia niepodziewanie zapytał mnie Kacper.*
– *Ja z wami? – aż podskoczyłem na fotelu. – Czemu nie? I radośnie wyruszyłem na boisko. Radosny nastrój prysł, gdy okazało się, że mam być lewym słupkiem. Bo podobno jestem odpowiedniego wzrostu – a chłopaki miały dość kłótni o to, czy piłkę strzelono w bramkę, czy też trochę za wysoko.*
– *A jeżeli się ruszę? – warknąłem.*
– *Nie możesz – wytłumaczył mi z powagą Kacper. – Ale spokojnie, to tylko dwa razy po czterdzieści pięć minut.*
Wytrzymałem w bezruchu kwadrans, wytrzymałem drugi, ale w trzydziestej pierwszej minucie nie wytrzymałem i podałem piłkę prawemu słupkowi. Czyli tacie Kornela.
– *Do przodu! – wrzasnął prawy słupek, wykopując futbolówkę w stronę chorągiewki na prawym końcu boiska.*
Chorągiewkę odgrywała mama Łukasza. Efektownie wyminęła osłupiałych piłkarzy, przrzucała piłkę nad moją głowę i pognęła w stronę bramki przeciwnika. Na ten widok bramka, w postaci mamy Aleksa i taty Bartka, rozpięchła się na boki – i prawdę mówiąc, nie bardzo było wiadomo, gdzie strzelać.
Kacper nie był ze mnie zadowolony. Pozostałe chłopaki też.
– *Chyba trzeba będzie ich wykopać – mruknął Kornel.*
– *No, no, żadnego wykopywania! – zaprotestował tata Kornela. – Co najwyżej możecie nam dokopać. W piłkę.*
I umówiliśmy się na mecz. Rodzice kontra dzieciaki. Jestem pewny zwycięstwa, bo tym razem będę piłką!

• **Rozmowa na temat opowiadania.**

- Na czym polegała gra w piłkę nożną Kacpra i jego taty, kiedy chłopiec chodził jeszcze do przedszkola?
- Jak było później?
- Co się stało, gdy tata-słupek się zbuntował?
- Jak skończyła się ta historia?

2. Wyjście na stadion sportowy.

Oglądanie stadionu, nazywanie jego charakterystycznych części (boisko, bieżnia, widownia), określanie ich przeznaczenia.

DZIĘKUJĘ ZA WSPÓLPRACĘ – Magdalena Paszta