

KRĄG TEMATYCZNY: Sporty letnie

PONIEDZIAŁEK: Warto być wysportowanym

1. Obejrzyj film o różnych dyscyplinach sportowych „Poznajemy sporty”.

<https://www.youtube.com/watch?v=7zodfY74anc>

Odpowiedz na pytania:

- Jakie dyscypliny sportowe znasz?
- Jakie są Twoje ulubione sporty i dlaczego?
- A może sam, którąś z dyscyplin sportowych uprawiasz?
- Jeśli nie! To, jaką dyscyplinę chciałbyś uprawiać i dlaczego?
- Dlaczego należy uprawiać sport?

Przy okazji rozmowy z dzieckiem warto pokreślić, jak ważny dla zdrowia jest ruch w każdym wieku.

2. Zabawa przy piosence „Ruch to zdrowie”.

W trakcie piosenki naśladuj ruchami rąk różne dyscypliny sportowe.

<https://www.youtube.com/watch?v=3cwzhTS3Mms>

3. Ułóż kontury przyborów sportowych.

Wykorzystaj do układania: nakrętki od butelek, małe klocki, naturalne produkty /fasołą, makaron itp./, narysowane przez rodzica kontury przyborów: piłka, rakietka tenisowa, hokej, narty.

4. Pogadanka

Spróbuj odpowiedzieć na pytania:

- Co to jest wolny czas, jak można go spędzać?
- Czy sport jest dobrym sposobem na spędzanie wolnego czasu?

Poniżej podaję przydatne informacje do następnych zadań.

Porozmawiaj z rodzicem o symbolice kół olimpijskich oraz fladze olimpijskiej.

Koła olimpijskie oznaczają poszczególne kontynenty: niebieskie – Europę, czarne – Afrykę, żółte – Azję, czerwone – Amerykę, zielone – Australię /pokaż wymienione kontynenty na mapie lub globusie/.

Flaga olimpijska jest jednym z najważniej-szych symboli olimpijskich. Wciągnana 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.

5. Jeśli masz drukarkę wykonaj zadania z kart pracy, które są dostępne pod następującymi linkami. Ćwiczenia do wyboru.

Wykonaj szlaczki po śladzie.

https://42782a41-75bc-420f-9f96-0f02c2277a29.filesusr.com/ugd/9440ef_9147a62e53e648a2ab767bb439308e32.pdf

Wtorek: Skaczemy, pływamy, biegamy...

1. Zabawa z piłką.

Jeśli nie znasz tej popularnej wyliczanki, to powtarzaj razem z rodzicem.

Traf, traf, Misia, Bela,

Misia, Kasia, konfacela,

Misia A, misia Be,

Misia, Kasia, konface.

Podaj piłkę w rytm wyliczanki stojąc w kole /najpierw bardzo wolno, potem coraz szybciej/ zaproszonym osobom do zabawy. Kto wypuści piłkę z rąk, ten siada w miejscu, w którym stał. Zabawę powtórz kilka razy.

2. Zastanów się i rozwiąż zagadkę.

*Czasem przez dzień cały prawie
cicho siedzi w swoim stawie,
lecz gdy najdzie ją ochota,
może cały dzień rechotać. /żaba/*

- Jak myślisz, co może mieć wspólnego żaba ze sportem? /Podpowiedź rodzica: styl pływacki/
- Czy umiesz pływać?
- Czy byłeś kiedyś na basenie?

3. Zapoznaj się z wierszem A. Frączek „Żaba i żabka”.

Krąży żaba po basenie,

Denerwuje się szalenie,

Bo dżentelmen w czepku w kratkę

Chłapie CHLAP! Trenując żabkę,

Pani w ciasnym kostiumiku

Rusza się jak struś w kurniku,

Szkrab w brodziku dziko hopsa...

To nie żabka! To styl mopsa!

Krąży żaba po basenie,

Denerwuje się szalenie,

Oburzenia nie ukrywa:

– Kto tych ludzi uczył pływać?!

Róbcie tak jak ja! No, gazem!

– Może jednak innym razem

Wysłuchamy Pani rad...

– W słowo jej ratownik wpadł.

– Dzisiaj bowiem, droga pani,

Strój ma pani... hm... do bani.

Żaba się zdziwiła tak,

Że aż wyjąkała: – Kwak...?

Więc ratownik jej tłumaczy:

– Niechże pani zerknąć raczy,

Wokół pływa ludzi setka...

Tylko pani jest bez czepka!

– Właśnie, właśnie – rzekł ktoś z tłumu.

– I co gorsza, bez kostiumu!

Odpowiedz na pytania:

- Gdzie się wybrała żaba?
- Dlaczego żaba była oburzona?
- Kto zwrócił uwagę żabie i dlaczego?
- Czy wolno pływać bez czepka?
- Po co na basenie jest ratownik?

4. Zabawa przy piosence „Była sobie żabka mała”.

Zilustruj ruchem treść piosenki.

<https://www.youtube.com/watch?v=u0sql4bx4PI>

- A czy Ty zawsze słuchasz swojej Mamy, czy niekoniecznie – jak żabka z piosenki?
- Dlaczego trzeba słuchać mamy?

5. Obejrzyj film animowany o Bolku i Lolku „Sportowcy”.

Zwróć uwagę na ich zachowania podczas zawodów sportowych.

<https://www.youtube.com/watch?v=m8rWKU1X4SU>

Odpowiedz na pytania:

- Czy w sporcie obowiązują zasady?
- W jaki sposób powinniśmy traktować przeciwnika w sporcie?
- Co to znaczy zasada fair play? /Podpowiedź: podczas gry czy zawodów przestrzega się przyjętych zasad, nie dąży się do zwycięstwa za wszelką cenę, nie oszukuje się/
- Czy Bolek postępował fair play?
- Zastanów się, czy zasady obowiązujące w sporcie można przenieść do wspólnych gier i zabaw w przedszkolu?

6.Jeśli masz drukarkę, wykonaj zadanie z karty pracy:

<http://bystredziecko.pl/karty-pracy/grafomotoryka/szablon/grafomotoryka-szablon-biedronki-cb.pdf>

Środa: Zabawy na każdą porę

1.Ruch to zdrowie – zestaw ćwiczeń porannych.

Piłki – zabawa ruchowa z elementem podskoku: dziecko skacze obunóż w jednym miejscu. Następnie rodzic podaje różne kierunki (do przodu, do tyłu, w bok). Zadaniem dziecka jest skakanie w podanym kierunku.

Stań na jednej nodze – ćwiczenie równowagi: Dziecko naprzemiennie staje raz na jednej nodze, raz na drugiej z nogą ugiętą w kolanie.

Niebo i ziemia – ćwiczenie dużych grup mięśniowych: dziecko swobodnie maszeruje po sali. Na hasło: Niebo! – wspina się na palce, wyciągając ręce do góry. Na hasło: Ziemia! – dziecko wykonuje siad podparty.

Cień – zabawa naśladowcza: Rodzic i dziecko wykonują to ćwiczenie razem. Rodzic idzie przodem, wykonując różne ruchy, a dziecko stara się naśladować te ruchy. Po chwili następuje zamiana. Zabawę należy powtórzyć kilka razy.

Mój woreczek – ćwiczenia wyciszające: dziecko maszerują po obwodzie koła z woreczkiem na głowie.

2.Przygody zajączka Szarka – wysłuchanie opowiadania Cz. Janczarskiego „Bieg z przeszkodami”, połączone z rozmową.

Na początek proszę Rodziców o przeczytanie opowiadania, które znajduje się na poniższej stronie:

<http://polscy-ilustratorzy.blogspot.com/2010/05/bieg-z-przeszkodami.html>

Po zapoznaniu dziecka z tekstem rodzic rozmawia z nim na temat opowiadania. Przykładowe pytania:

Kto był największym leniuchem w Zajączkowie?

Co robili od rana rówieśnicy Szarka?

Komu dopisywał apetyt po zabawie?

Co chcieli zrobić razem z Szarkiem Sałatek i Kapustek?

Co było zmartwieniem mamy Szarka?

Kogo poprosiła o pomoc?

Co się działo z pierzyną Szarka?

Jaki wpływ miały na Szarka „przygody z pierzyną”?

O czym był afisz?

Kto wygrał olimpiadę?

Jakie uczucia towarzyszyły Szarkowi po wygranej?

Z czego jeszcze cieszył się Szarek?

Rodzic podkreśla na przykładzie Szarka rolę zdrowego odżywiania i ruchu fizycznego dla zdrowia.

3. Bieg to zdrowie – rozmowa kierowana.

Spójrzcie na poniższe zdjęcia:

<https://www.magazynbieganie.pl/wp-content/uploads/2015/08/Buty-do-biegania-dla-dziecka-Kalenji-2.jpg>

https://beta-cdn.smyk.com/media/static/Styl%20życia/wf-zdjecie-glowne_2.jpg

<https://www.stojaknamedale.pl/wp-content/uploads/2016/10/trening-biegowy.jpg>

<https://www.magazynbieganie.pl/wp-content/uploads/2015/08/Dzieciaki-na-biezn1.jpg>

https://bieganie.pl/img/2011_Articles/Biegaj_ca_mama540.jpg

<https://rodzicielski.eu/wp-content/uploads/2015/08/image8.jpeg>

Dziecko odpowiada na pytania: Do jakiego sportu mogą służyć te buty i strój? W jakim miejscu można uprawiać ten sport? Czy do tego sportu są jeszcze potrzebne jakieś akcesoria?

Rodzic opowiada dziecku, że bieganie to dyscyplina sportowa i dzieli się na wiele rodzajów: sprint, bieg średniodystansowy, bieg długodystansowy, bieg przez płotki, biegi uliczne. Podkreśla fakt, że bieganie jest ważne dla zdrowia, pomaga zachować zdrowe serce oraz dotlenia organizm.

W poniedziałek jednym z zadań był maraton biegowy. Udało Wam się przebiec jakiś dystans? Podzielcie się, ile metrów przebiegliście.

4. Jak bieganie stało się dyscypliną olimpijską? – słuchanie opowiadanie.

Rodzic opowiada dziecku historię o bieganiu:

Dawno, dawno temu, kiedy ludzie mieszkali jeszcze w jaskiniach, człowiek bardzo szybko biegał, aby uciec przed zagrożeniami. Z czasem odkrył, że bieganie może służyć nie tylko do uciekania, lecz także do polowań na zwierzęta. Po upływie wielu lat ludzie odkryli, że łatwiej hodować zwierzęta, niż polować. Odkryli też rolnictwo. Malowidła na wazach mykeńskich wskazują, że wtedy zaczęto organizować pierwsze zawody dla biegaczy. Co ciekawe, w

starożytnym Egipcie, żeby zostać faraonem, mężczyzna musiał dużo biegać, aby udowodnić, że jest na tyle sprawny fizycznie, by poradzić sobie z kierowaniem narodem. W starożytnej Grecji bieganie również było bardzo ważne: organizowano tam igrzyska olimpijskie, w których można było wystartować w czterech konkurencjach biegowych. Podczas tego wydarzenia przerywano wojny, aby żołnierze mogli się zaprezentować. W średniowieczu popularniejsza stała się jazda na koniu niż bieganie. W obecnych czasach bieganie jest ważną dyscypliną sportową oraz sposobem spędzania wolnego czasu wielu osób. Następnie nauczyciel czyta opowiadanie ponownie, a dzieci przyporządkowują kartonik z cyfrą do odpowiedniej ilustracji.

5.Posąg – zabawa ruchowa rozwijająca pamięć.

Dziecko i rodzic albo rodzeństwo tworzy parę. Rodzic lub rodzeństwo jest posągiem i przyjmuje dowolną pozę. Dziecko przygląda się posągowi przez kilka sekund, po czym odwraca się, a „posąg” zmienia coś w swojej pozie. Zadaniem obserwatora jest odgadnięcie, co się zmieniło. Później następuje zmiana. Zabawę można powtórzyć kilkakrotnie.

6.Przybory gimnastyczne – co się zmieniło? – ćwiczenie spostrzegawczości, rozpoznawanie zmian w układzie przedmiotów.

Rodzic układa przedmioty (przyrządy sportowe - jeśli ich nie macie możecie użyć zabawek) w dowolnym układzie i prosi dziecko, aby go zapamiętało. Następnie dziecko zamyka oczy, a rodzic zmienia układ przedmiotów. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie, które przedmioty zmieniły swoje miejsce. Układy można zmieniać do momentu utraty koncentracji przez dziecko.

7.Pomóż mi odnaleźć buty – ćwiczenia orientacji w przestrzeni.

Do tej zabawy będzie Wam potrzebna kartka w dużą kratkę. Z jednym końcem strony narysujcie buty, a na drugim końcu strony chłopca/dziewczynkę. Rodzic podaje instrukcję, według której dziecko ma narysować drogę chłopca/dziewczynki do butów, np. Idź trzy kratki do góry, dwie kratki w prawą stronę, jedną kratkę w dół...

8.Narysuj swoją ulubioną dyscyplinę sportową.