**STARSZAKI 06.04.21 – 09.04.21**

**CHCIAŁBYM BYĆ SPORTOWCEM**

****

**Wtorek 06.04.2021**

**GIMNASTYKA TO ZABAWA**



**CELE:**

- Bogacenie wiadomości na temat różnych dyscyplin sportowych

- Rozwijanie mowy i pamięci słuchowej

ROZGRZEWKA - "Gimnastyka dla dziecka i rodzica"

<https://www.youtube.com/watch?v=Do1wfYB48PI>

1. 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.

2. Rozmowa na temat wiersza :

− Co trzeba robić, aby być silnym i zwinnym?

2. Zabawa orientacyjno-porządkowa "Po równiutkiej dróżce". Dziecko "idzie na spacer" zgodnie z wierszem czytanym przez rodzica naśladując ruchy, o których jest w nim mowa :

Idą dzieci równą drogą, po kamyczkach iść nie mogą,

po kamyczkach hop, hop, hop, do dołeczka skok.

Pora wracać. Kto się znuży, ten odpocznie po podróży.

Dom już blisko... nogi w ruch. Kto zwycięży – zuch!

3. Zabawy i ćwiczenia z literą "**J,j**".

Cel: zapoznanie z literą "J,j": małą i wielką, drukowaną (5-latki) i pisaną (6-latki).



Opisywanie wyglądu jagód.

• Dzielenie słowa **jagody** na sylaby-5l (ja-go-dy) i na głoski-6l (j-a-g-o-d-y)

− Co słyszycie na początku słowa **jagody**?

• Podział na sylaby nazw obrazków, które rozpoczynają się głoską **j**.

Obrazki przedmiotów/zwierząt/roślin, których nazwy rozpoczynają się głoską **j**:

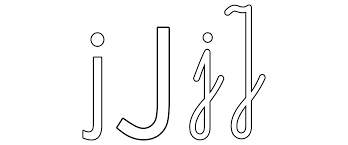




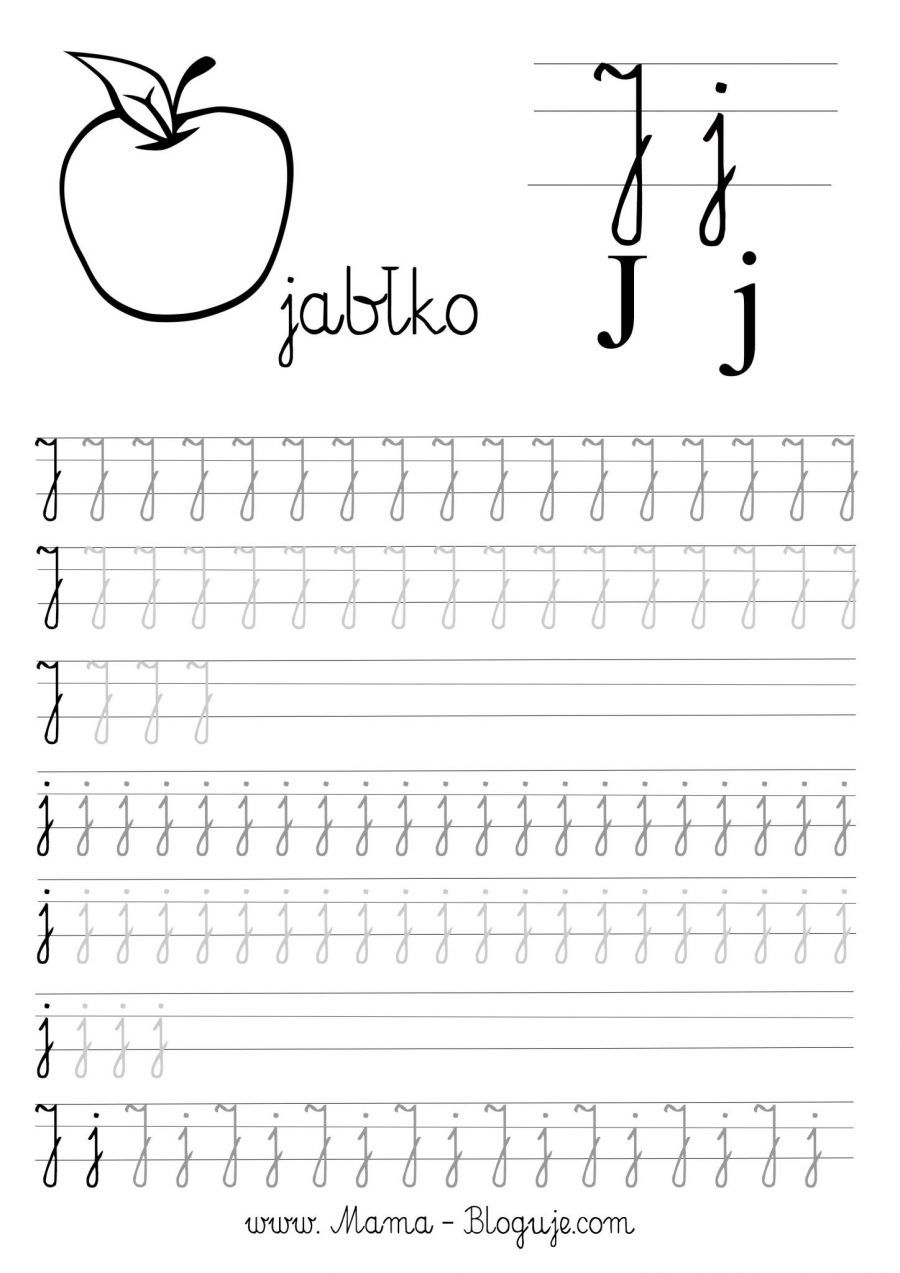
* Jakie znasz imiona zaczynające się na "**J**" ? (np.: Jan, Jadwiga, Joanna, Józef, Jolanta, Jarosław)
* Dzielenie słowa **jagody** na głoski : j - a - g - o - d - y

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

• Ozdobienie liter "J, j" :



* Ćwiczenia grafomotoryczne. Pisanie litery **j,J** po śladzie:



4. Zabawa ruchowa "Części ciała".

Dziecko powtarza tekst mówiony przez rodzica i wskazuje wymieniane w nim części ciała. Rodzic powtarza coraz szybciej.

Głowa, ramiona, kolana, pięty, kolana, pięty, kolana, pięty.

Głowa, ramiona, kolana, pięty, oczy, uszy, usta, nos.

Piosenka dziecięca ”Głowa ramiona kolana pięty” <https://www.youtube.com/watch?v=JDSQlxZ_scY>

**Środa 07.04.2021**

**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

****

**CELE:**

- Zachęcanie do aktywności fizycznej oraz do prowadzenia zdrowego stylu życia

1. "Po co nam aktywność fizyczna"? – obejrzenie filmu edukacyjnego

<https://youtu.be/jgJOS26G1wY>

Rozmowa z dziećmi na jego temat.

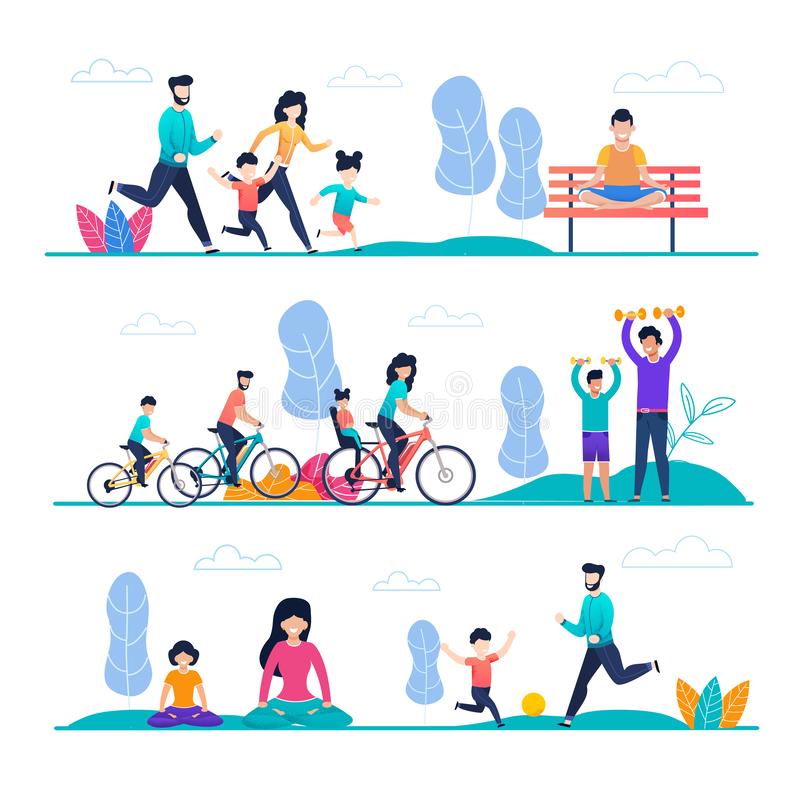
Obejrzyjcie filmik edukacyjny i spóbujcie odpowiedzieć na pytanie: "Po co nam aktywność fizyczna"?

1. Wspólne planowanie rodzinnych aktywności sportowych na najbliższe dni. Wykorzystanie propozycji np. spacer, wspólna gimnastyka, bieganie, gra w piłkę, jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze etc.

Zaplanujcie aktywności sportowe na najbliższe dni tj. spacer, wspólna gimnastyka, bieganie, gra w piłkę, jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze etc. Jeśli pogoda nie będzie sprzyjająca – wiele ćwiczeń również można wykonywać w domu.

1. Zabawy z wykorzystaniem metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne "Rowerek". „Rowerek” – dzieci i rodzice leżą na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi kolanami. Leżą tak, aby ich stopy była oparta o siebie. Następnie wspólnie wykonują tzw. rowerek. Powtarzają rymowankę, różnicując jej tempo.

Wykonajcie ćwiczenie "Rowerek". Opis dla rodzica: dzieci i rodzice leżą na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi kolanami. Leżą tak, aby stopy były oparte o siebie. Następnie wspólnie wykonują tzw. rowerek. Powtarzają rymowankę, różnicując jej tempo: „Jedzie Radek na rowerze, a pan Romek na skuterze. Raz, dwa, trzy, jedz i ty”.

1. Propozycja zabawy "Zrób to samo" – naśladowanie aktywności fizycznej z rodzicami i rodzeństwem, które są na obrazkach.
2. Spacer z rodzicami: "Bijemy rodzinny rekord spacerowania". Wykorzystanie krokomierza w obliczaniu trasy/ilości kroków. Postawienie sobie celu na dzień kolejny – zwiekszenie ilości kroków.

"Bijemy rodzinny rekord spacerowania" – brzmi ciekawie? Wybierzcie się na spacer. Wykorzystajcie krokomierz w telefonie/zegarku i obliczcie trasę lub ilość, które udało się Wam wykonać. Codziennie postarajcie się zrobić chociaż kilka kroków więcej.



1. Na koniec kolorowanki sportowe do pokolorowania:





**Czwartek 08.04.2021**

**JAK LUBIĘ CZYNNIE ODPOCZYWAĆ?**

****

**CELE:**

- Zachęcanie do odpoczynku czynnego

- rozwijanie sprawności manualnej i kreatywności

1. Poranna rozgrzewka wg animacji i piosenki :

<https://youtu.be/OZTYeTEZ2wA>

1. „Chodzenie pod dyktando” – zabawa matematyczno-ruchowa – dziecko wykonuje polecenia rodzica, np.:

* Zrób trzy kroki w przód
* obróć się w lewo
* kucnij
* wstań
* tupnij prawą nogą,
* zrób trzy kroki w prawo
* podskocz
* zrób dwa kroki w tył itp.

1. Ćwiczenia oddechowe i artykulacyjne, ćwiczymy buzię poprzez:

* Naśladowanie dmuchania balonika
* Naśladowanie zlizywania czekolady z warg
* Liczenie zębów poprzez dotykanie ich językiem
* Wysuwanie języka do przodu i cofanie do środka buzi

4.Zabawa plastyczna „**Moja ulubiona forma czynnego wypoczynku**”. Rysunek uzupełniony wycinanką.

* Zabawa „Dokończ zdanie..”

Dziecko kończy zdanie nawiązujące do jego ulubionej formy ruchu: Najbardziej lubię poruszać się podczas….

* Zabawa ruchowo-naśladowcza „Poruszam się”. Dziecko naśladuje ruchem ulubioną formę wypoczynku czynnego.
* Wycinanie z czasopism fragmentów przedstawiających ulubioną formę ruchu, naklejanie na kartkę, uzupełnianie rysunkiem z wykorzystaniem kredek lub pisaków, aby powstała całość pracy.

**Piątek 09.04.2021**

**NA STADIONIE**

****

**CELE:**

- Zapoznanie z wyglądem i wyposażeniem stadionu sportowego

1. Rozmowa na temat stadionu sportowego:

- Czy byłeś(aś) kiedyś na meczu lub zawodach sportowych odbywających się na stadionie sportowym?

- Czy podobał ci się stadion?

- Opowiedz na podstawie obrazka jak wygląda stadion sportowy



- Czy chciałbyś zostać sportowcem? Dlaczego?

- Jak wygląda praca sportowców? Co oni robią, aby być sprawnymi i osiągać dobre wyniki?

- Podaj nazwiska sportowców, których znasz.

1. Zagadki sportowe:

Skoki, biegi, gimnastyka  
wspólną nazwę mają.  
Jakie je wszystkie razem  
ludzie nazywają? **DYSCYPLINY SPORTOWE**

Zawodnicy grając w piłkę,  
rękami ją odbijają  
i wysoko ponad siatką  
drugiej drużynie podają. **SIATKÓWKA**

Między dwiema bramkami   
bielutkie boisko.   
Gra się krążkiem, bo dla piłki   
jest tutaj zbyt ślisko. **HOKEJ**

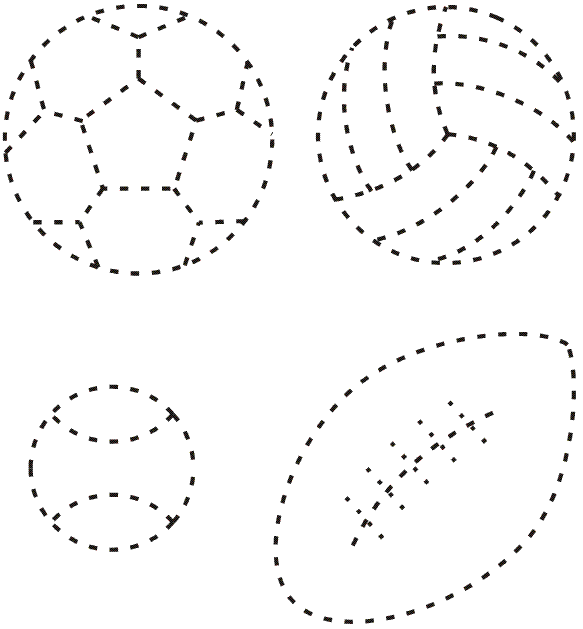
Skaczą, lecą! Co ich niesie  
w ten przestwór niebieski?  
Zamiast skrzydeł u nóg mają  
przypięte dwie deski. **NARCIARZE**

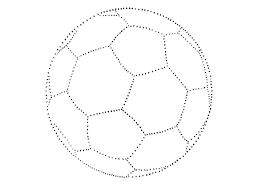
Piruety wykonuje  
po tafli lodowiska,  
i wcale się nie lęka  
że tafla bardzo śliska. **ŁYŻWIARKA**

Zawodnicy na głowy,  
czepki zakładają.   
Rękami i nogami  
w wodzie poruszają. **PŁYWANIE**

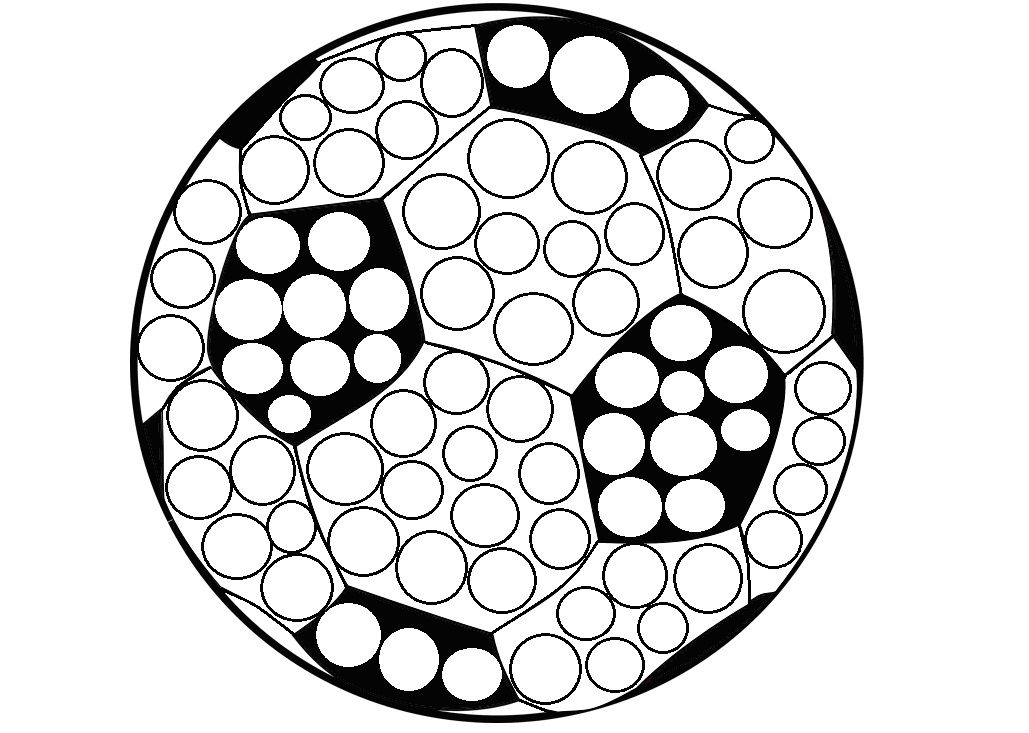
Każdy sportowiec marzy o tym,  
ażeby zdobyć srebrny lub złoty. **MEDAL**

1. Połącz kropki i pokoloruj:





1. Wyklej kulkami plasteliny



**Poświęć minimum 30 minut każdego dnia na dowolną aktywność fizyczną**

**z dzieckiem, a zapewnisz mu:**

* dobrą zabawę
* poczucie pewności siebie
* odporność psychiczną i fizyczną
* prawny umysł
* mocne mięśnie, stawy i kości
* umiejętność przestrzegania reguł

**Zestaw sześciu ćwiczeń – propozycja gimnastyki w dowolnym czasie.**

* Ręce wyciągnięte na boki, kręcenie kółek (od małych do coraz większych).
* Obracanie głową w lewo/w prawo.
* Rozkrok, skręt tułowia i dotknięcie ściany za plecami dłońmi.
* Podskoki w miejscu z jednoczesnym kręceniem dłońmi w nadgarstkach („skakanka widmo”).
* Klęk podparty, głowa uniesiona, grzbiet opuszczony; następnie grzbiet uniesiony, a głowa schowana między ramionami („koci grzbiet”).
* Siad prosty, ręce proste w łokciach, przyciąganie nóg do klatki piersiowej i powrót do pozycji wyjściowej.