

## PROPOZYCJE ZABAW I ZAJĘĆ

dla dzieci z gr. III w terminie 06.04-09.04.2021

Wychowawca: Joanna Gałkowska

Grupa wiekowa: 5 – latki

Temat przewodni: CHCIAŁBYM BYĆ SPORTOWCEM

Temat dnia (06.04.2021): Gimnastyka to zabawa.

### I. Zajęcia poranne:

- Zabawa ruchowa „Aerobik”.

Rodzic pyta dziecko: Co to jest aerobik?

Jeśli nie wie, rodzic wyjaśnia, że są to *ćwiczenia przy muzyce rytmicznej, często wykonywane przez panie, które chcą mieć zgrabną figurę*. Rodzic wykonuje proste ćwiczenia ruchowe przy nagraniu muzyki tanecznej. Dziecko stojące naprzeciwko niego naśladuje jego ruchy.

Zachęcam do ćwiczeń z Lulisią ☺: <https://www.youtube.com/watch?v=Tc82wV1jV-4>

- Karta pracy, cz. 3, s.62 – połączcie kropki znajdujące się na dole karty według podanego wzoru.

### II. Zajęcia główne:

1. Słuchanie wiersza Jadwigi Koczanowskiej „Gimnastyka” i ruchowa interpretacja wiersza..

Dzieci:

<i>Gimnastyka</i>	wyciągają ręce w bok,
<i>to zabawa,</i>	
<i>ale także</i>	trzymają ręce wyprostowane, zginają je
<i>ważna sprawa,</i>	w łokciach, dłońmi dotykają klatki piersiowej,
<i>bo to sposób</i>	
<i>jest jedyny,</i>	mają ręce wyprostowane, zginają je w łokciach
<i>żeby silnym być</i>	ręce mają opuszczone, wykonują przysiad, wstają,
<i>i zwinnym.</i>	
<i>Skłony,</i>	podnoszą ramiona, zginają ręce w łokciach, dłonie
<i>skoki</i>	zaciskają w pięści i pokazują, jakie są silne,
<i>i przysiady</i>	
<i>trzeba ćwiczyć</i>	wykonują skłon, wykonują podskok, wykonują
<i>- nie ma rad!</i>	przysiad, powtarzają skłon, poskok i przysiad,
<i>To dla zdrowia i urody</i>	
<i>Niezawodne są metody.</i>	Uśmiechnięte spacerują po pokoju.

- Rozmowa na temat wiersza:
  - Co trzeba robić, aby być silnym i zwinnym?
  - Co wykonujemy podczas gimnastyki?
- Zabawa *Zrób tak samo*.

Naśladujcie postawy ludzików, które są na obrazkach str. 68 –

<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/os-bbplus-tablice/mobile/index.html#p=70>

## 2. Zabawy i ćwiczenia z literą j.

- Oglądanie zdjęć jagód, opisywanie ich wyglądu, dzielenie słowa *jagody* na sylaby.
- Biała książka. *Przygotowanie do czytania, pisania, liczenia, s. 39.*
  - pokaz litery **j, J drukowanej**,
  - odczytanie wyrazu z rodzicem. Odszukanie na ostatniej karcie takiego samego wyrazu. Wycięcie go i przyklejenie na nim. Pokolorowanie rysunku.
  - ozdobienie liter **j, J**,
  - odszukanie wśród podanych wyrazów wyrazu **jagody**. Podkreślenie go. Liczenie podkreślonych wyrazów.
- Zabawa ruchowa „Głowa, ramiona...”  
<https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlrE>

## III. Zajęcia popołudniowe:

- Rozmowa na temat sportów letnich.

Tablica demonstracyjna nr 69,70.

<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/os-bbplus-tablice/mobile/index.html#p=71>

- jakie sporty uprawiają sportowcy przedstawienie na zdjęciach?

(skok o tyczce, skok w dal, gimnastykę artystyczną, podnoszenie ciężarów, pchnięcie kulą, skok wzwyż, grę w piłkę ręczną, grę w siatkówkę)

- Karta pracy, cz. 3, s. 63 – nazwijcie przedmioty ukryte na rysunkach; narysujcie je w pętlach; nazwijcie dyscypliny sportowe przedstawione na zdjęciach. Pokolorujcie ramkę zdjęcia przedstawiającego tę dyscyplinę sportową, która wam się najbardziej podoba.

**Temat dnia (07.04.2021):** Zabawy na świeżym powietrzu.

**I. Zajęcia poranne:**

- Karta pracy, cz.3, s.64.
  - W co grają chłopcy? Pokolorujcie rysunki chłopców i piłki.
  - Nazwijcie sportowców przedstawionych na zdjęciach. Rysujcie po śladach – od zdjęć sportowców do zdjęć piłek. Nazwijcie poszczególne piłki.
- Poranna gimnastyka:  
<https://wordwall.net/pl/resource/1568397/konfacela>

**II. Zajęcia główne:**

**1. Zabawy w ogrodzie.**

Miarka krawiecka, woreczek, farba, karton, piłka, obręcz, stoper, cukierki, napisy: start, meta.

Każde dziecko wybiera sobie dyscyplinę, która mu odpowiada.

• *Biegi.*

R. wyznacza trasę: start, meta (60 m), oznacza je.. R. mierzy czas stoperem (lub sekundnikiem w zegarku).

• *Rzut woreczkiem.*

Dzieci rzucają woreczkiem (kulą). R. mierzy odległość (może mierzyć miarką krawiecką).

• *Skok w dal.*

R. wyznacza miejsce odbicia i początek rozbiegu. Dzieci kolejno rozpędzają się i skaczą. R.mierzy każdy skok (może mierzyć miarką krawiecką).

• *Podskoki.*

R. umieszcza, np. na drzewie, karton i przygotowuje rozrobioną farbę. Zawodnicy maczają palce w farbie, stają w wyznaczonym miejscu, wykonują podskok i odbijają palce na kartonie. R. pisze imiona dzieci przy śladach ich palców na kartonie.

• *Trafianie do celu.*

R. umieszcza obręcz w odpowiedniej odległości od wyznaczonego miejsca (około 2 m). Dzieci kolejno rzucają piłkę do obręczy.

**2. Karta pracy, cz. 3, s. 65 – policzcie przedmioty w każdej ramce. Zaznaczcie ich liczbę w pustych okienkach. Dokończcie ozdabiać ramki.**

- Zabawa rozwijająca spostrzegawczość – *Kto szuka, ten znajdzie.*  
Dzieci rozglądają się po pokoju. Ich zadaniem jest wyszukiwanie i nazywanie przedmiotów, których cechy podaje R., np. występują podwójnie, są niebieskie, można je kupić w sklepie papierniczym.

### III. Zajęcia popołudniowe.

- Ćwiczenia orientacji na kartce papieru.  
Kartka formatu A3, małe obrazki przedmiotów.  
Rodzic kładzie kartkę na stole i przygotowuje małe obrazki przedmiotów.  
Prosi dziecko o wskazanie:
  - prawego górnego rogu,
  - lewego dolnego rogu,
  - prawego dolnego rogu,
  - lewego górnego rogu.Potem dziecko kolejno umieszcza obrazki w rogach kartki według poleceń rodzica.
- Karta pracy, cz.3, s. 66.
  - Przeczytajcie z R. lub samodzielnie wyrazy: **nie, tak**. Połączcie je z odpowiednimi zdjęciami.
  - Określcie położenie obrazka przedstawiającego piłkę na kolejnych kartkach.
  - Rysujcie po śladach rysunków piłek.
- Spacer z rodzicami: "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.

**Temat dnia (08.04.2021):** Jak lubię czynnie odpoczywać.

### I. Zajęcia poranne.

- Poranna gimnastyka:  
[https://www.youtube.com/watch?v=JDSQlxZ\\_scY](https://www.youtube.com/watch?v=JDSQlxZ_scY)  
<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>
- Dowolny taniec przy nagraniu fragmentu utworu Antonia Vivaldiego *Wiosna* z cyklu *Cztery pory roku*. Dzieci tańczą indywidualnie. W czasie przerwy w muzyce zastygają w bezruchu.

### II. Zajęcia główne.

1. Sportowe ćwiczenia ruchowo-słuchowo-graficzne.

- Porozmawiajcie z rodzicami na temat wspólnego odpoczynku.
  - Co lubicie robić z rodzicami w wolne dni?
  - Czy wybieracie się gdzieś? Czym się wtedy poruszacie?
  - Jaki sposób odpoczynku podoba się wam najbardziej?
- Ćwiczenia ruchowo-naśladowcze *Jedziemy na rowerkach*.

Dzieci kładą się na dywanie. Pedalując, mówią:

Na wycieczkę wyruszamy,

raz i dwa, raz i dwa.

Tata jedzie obok mamy,

z tyłu – nas ma.

- Karta pracy, cz. 3, s. 68.

– Posłuchajcie tekstu. Rysujcie po śladach torów. Potem, nie odrywając ręki od kartki, rysujcie po śladach rysunków bloków.

– Pokażcie ręką (jedną ręką, drugą ręką, obiema), jak przebiega górzysta droga.

– Rysujcie po śladach górzystej drogi.

- Karta pracy, cz. 3, s. 69.

– Rysujcie po śladach drzewa iglaste. Rysujcie po śladach drogi między drzewami.

- Ćwiczenia dźwiękonaśladowcze:

- Naśladowanie głosów barana i owiec. (Wyjaśnienie, że baran to samiec, a owca – to samica).

- Naśladowanie głosu pilnującego pilnującego ich psa.

- Naśladowanie odgłosu dzwoneczków.

- Ciąg dalszy ćwiczeń w karcie pracy, cz. 3, s. 69

- Rysowanie po śladach drogi między owcami.

- Rysowanie po śladach drogi do domu babci.

- Ćwiczenia relaksacyjne *Odpoczynek u babci*

Plastikowe klocki. ( lub inne dość twarde przedmioty)

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 napełnić 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.

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

**2.** Moja ulubiona forma czynnego wypoczynku – rysunek połączony z wycinanką

- Zabawa ruchowo-naśladowcza *Poruszamy się*.

Dzieci naśladowują jazdę na hulajnodze, rowerze, skakanie na skakance, pływanie, grę w piłkę...

- Rozmowa na temat czynnego wypoczynku.

– Jak lubicie odpoczywać?

– Czy zdrowo jest siedzieć cały dzień przed komputerem, czy – bawić się na podwórku?

– Jakie zabawy ruchowe lubicie?

– Czy zdrowo jest się poruszać? Dlaczego?

- Zapoznanie ze sposobem wykonania prac.

Kartki z bloku, kredki, nożyczki, klej, papier kolorowy.

Dzieci starają się połączyć rysunek z wycinanką.

Dzieci opowiadają o swojej formie czynnego wypoczynku, przedstawionego w pracy.

### **III. Zajęcia popołudniowe.**

- Zabawa rozwijająca zmysł dotyku *Poznajemy za pomocą dotyku*.

Drobne przedmioty, mazaki, kartki.

Dzieci siadają na dywanie. Przed dzieckiem leży sztywna kartka (np. z bloku technicznego) i mazak. Dzieci trzymają ręce za plecami. R. z tyłu podaje im jakiś przedmiot (np.: klucz, długopis, filiżankę z kącika lalek itp.). Po rozpoznaniu przedmiotu za pomocą dotyku dziecko rysuje go na leżącej przed nim kartce.

- Karta pracy, cz. 3, nr 67.

– Obejrzyjcie obrazek przedstawiający koła nałożone na siebie. Pokolorujcie odpowiednio rysunki kół.

– Dokończcie rysować kwiatki według wzoru. Pokolorujcie rysunki.

**Temat dnia (09.04.2021):** Na stadionie.

### **I. Zajęcia poranne.**

- Poruszanie się według słów rymowanki:

- Zrób do przodu cztery kroki,  
i wykonaj dwa podskoki.

Zrób do tyłu kroki trzy,  
potem krzyknij raz, dwa trzy!

Lewą ręką dotknij czoła,  
no i obróć się dokoła.

W prawą stronę kroków pięć  
zrób - jeśli masz na to chęć.

Potem kroki w lewą stronę:  
raz, dwa, trzy - no i zrobione.

- Ćwiczenia rozwijające ruchy gałek ocznych

Rodzic przygotowuje różną liczbę zabawek. Dziecko liczy je głośno, łącząc liczenie z mrugnięciami

### **II. Zajęcia główne.**

#### **1. Rozmowa na podstawie ilustracji.**



Dziecko przygląda się ilustracji i stara się odpowiedzieć na pytania:

- Czy podoba się tobie stadion?
- Czy w klubach sportowych przy stadionach pracują tylko sportowcy?
- Czy byłeś kiedyś na meczu lub zawodach sportowych odbywających się na stadionie? -
- Czy chciałbyś zostać sportowcem? Dlaczego?

- Jak myślisz jak wygląda praca sportowca?
- Co oni robią aby być sprawnymi i osiągać dobre wyniki?
- Podaj nazwiska sportowców, których znasz.

2. Kochane dzieci, proszę Was, abyście narysowali jaką dyscyplinę sportu chcielibyście w przyszłości uprawiać? ☺ A Was Drodzy Rodzice, proszę o przesłanie zdjęć prac☺.

### **III. Zajęcia popołudniowe.**

- Masaż relaksacyjny

Rodzic wspólnie z dzieckiem, jedno z Was kładzie się na dywanie. Druga osoba rysuje na jego plecach. Później następuje zamiana ról.

Świeci słońko świeci (rysujemy słońko na plecach partnera),

a chmurka się skrada (rysujemy małą chmurkę),

zasłoniła słońko (rysujemy dużą chmurkę),

będzie deszczyk padać (uderzamy palcami, naśladując padający deszczyk).

- Zabawy na świeżym powietrzu.