

Chcę być sportowcem

Gimnastyka w domu i przedszkola na czwartek. - 08.04.2020r.

<https://www.youtube.com/watch?v=OZ54i4ecwWA>

1. Zabawa Słoneczko

Dziecko stoi wyprostowane, wykonuje głęboki wdech. W czasie wdechu unosi ręce do góry, wznosi się na palce i wypowiada słowa: Słonko wschodzi coraz wyżej. Potem wykonuje wydech, stojąc na całych stopach i mówi: A zachodzi coraz niżej.

2. Osluchanie z piosenką „Chcę być sportowcem” (plik w załączniku)

Link do piosenki- sportowcem chciałbym zostać

ppkonpiska.szkolnastrona.pl/download/Chce%20byc%20sportowcem.mp3

1. Biegam bardzo szybko
w piłkę dobrze gram
Kim zostanę już za chwilę
zaraz powiem wam.

Ref: Sportowcem chciałbym zostać
Sportowcem chciałbym być
Trenować co dzień rano
I sprawnym zawsze być.

2. Chodzę też na judo
Wiele chwytów znam
Kim zostanę, już za chwilę
Zaraz powiem wam.

Ref: Sportowcem chciałbym zostać...

3. Jeżdżę na rowerze
i trenuję sam,
kim zostanę, już za chwilę
zaraz powiem wam.

Ref.: Sportowcem chciałbym zostać....

4. Pierwsze już medale

na swej półce mam,
kim zostanę, już za chwilę,
zaraz powiem wam.

Ref.: Sportowcem chciałbym zostać...

Rozmowa na temat piosenki.

- ⑩ Co ćwiczy chłopiec?
- ⑩ Kim chciałby zostać?

Zabawa przy piosence.

Podczas zwrotek (1-3) dziecko naśladuje ruchy, o których jest mowa w tekście (bieganie, granie w piłkę, chwyt judo, jazdę na rowerze). Podczas ostatniej zwrotki stają na baczność, jak sportowcy udekorowani medalami.

3. Zabawy ruchowe z wykorzystaniem gazet.

- Omiń kałuże – Dziecko rozkłada na podłodze gazety – kałuże. Biega dookoła nich, starając się na nie nie wejść. Na sygnał Rodzica (kłaśnięcie) zatrzymuje się przy jednej z nich.
- Po kamieniach przez rzekę – Dziecka ustawia się po jednej stronie pokoju. Przed nim, na podłodze, są rozłożone gazety –kamienie. Zadaniem dziecka jest przejście na drugą stronę rzeki, stąpając po gazetach – kamieniach.
- Ukłoń się po japońsku – Dziecko siedzi w siadzie klęcznym, trzyma rozłożoną gazetę w dłoniach nad głową, ramiona ma wyprostowane. Wykonuje ukłon japoński, pozostawia gazetę na podłodze i wraca do pozycji wyjściowej. Przy kolejnym ukłonie podnosi gazetę z podłogi i przenosi oburącz nad głowę.
- Obserwator – Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym. Robi w gazecie dwa otwory tak, by można było przez nie patrzeć. Przykłada gazetę do twarzy i obserwuje otoczenie. Rozgląda się na lewo, na prawo, w górę, w dół, wykonując skłony tułowia w przód i w tył, skręty w prawo i w lewo.

4. Zabawa - Zwiędła roślina.

Rodzic wyjaśnia dziecku, że roślinom potrzebne jest do życia nie tylko czyste powietrze, ale również czysta woda. Roślina bez wody więdnie i ginie. Dziecko naśladuje wygląd zwiędłej rośliny – układa swoje ciało w różnych pozycjach. Później zaczyna biegać. Na hasło: Brak wody, zatrzymuje się, kurczy, zgina, zwija, upada na ziemię, naśladując roślinę, która nie ma siły stać w pionie bez wody. Na hasło: Woda – podnosi się i ponownie biega.

5. Zabawa - Rzut kulą.

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

Następnie Rodzic demonstruje rzut kulą, ale rolę kuli przejmuje piłka średniej wielkości. Później dziecko próbuje swoich sił w tej dyscyplinie. Każdy rzut jest nagradzany brawami.

- Zabawa ruchowa z elementem toczenia – Toczmy piłkę do celu. Potrzebne będą skakanki lub coś innego, z czego można ułożyć koło na podłodze oraz piłki. Rodzic układa w jednym pomieszczeniu koło ze skakanek. Dziecko z drugiego końca pomieszczenia toczy kolejno piłki do wyznaczonego celu (można też toczyć po śladzie, np. po pasku bibuły lub toczyć w labiryncie np. tekturową rolką po ręcz

6. Prace plastyczne (szablony w załączniku):

- Piłka

Piłkę można wykleić plasteliną lub kulkami z bibuły. Dziecko może użyć tradycyjnych białych - czarnych kolorów lub zaprojektować nowy wzór kolorystyczny.

- Projektowanie piłki

Do projektowania można użyć wszelkich narzędzi plastycznych poprzez kredki, pisaki, farby czy plastelinę

Pliki do pobrania:

<http://ppkonopiska.szkolnastrona.pl/index.php?c=getfile&id=347>

<http://ppkonopiska.szkolnastrona.pl/download/zaprojektuj-pilke.jpg>

7. Zadanie w kartach pracy cz.2, nr 24 dla 4-latków

-Nazwijcie sporty przedstawione na zdjęciach (biegi,kolarstwo, pływanie, piłka nożna,tenis, skoki narciarskie). Utrwalając nazwy dyscyplin sportowych powtórzcie jeszcze raz ale dzieląc na sylaby.

Odszukajcie w naklejkach obrazki buź. Naklejcie je na zdjęciu przedstawiającym wasze ulubione sporty.

Życzymy miłej zabawy! Powodzenia kochane Przedszkolaki! :)



