

## **SPORT TO NIE TYLKO WSPANIAŁA RYWALIZACJA, ALE RÓWNIEŻ FANTASTYCZNA PRZYGODA . 😊😊😊**

Kochani, witam Was i zapraszam do zajęć. Brzuski pełne smakołyków?!

Tak!!?To po odpoczynku , czas na gimnastykę!!! 😊



[https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj\\_ZkldQ](https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj_ZkldQ)

<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>

<https://www.youtube.com/watch?v=n7OIPFcyZRU>

<https://www.youtube.com/watch?v=JSEHK1V4w7k>

Zajęcia dla grupy IV od 6.04.2021 do 9.04.2021r.

**Karta pracy, cz. 3, nr 62.**

<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/os-bbplus-kp-3/mobile/index.html#p=64>

– Połączcie kropki według podanego wzoru.

- Zabawy z wykorzystaniem wiersza Małgorzaty Barańskiej.

Dzieci dobieracie się z rodzicami w pary. Wykonujecie ruchy, o których jest mowa w wierszu.

Mój kolego, przybij ze mną

prawą dłońią piątkę!

Teraz zrób to lewą dłonią –

palców masz dziesiątkę!

- Zabawa na powitanie witamy się różnymi częściami ciała.

Dzieci poruszają się w rytmie ulubionej melodii.....

<https://www.youtube.com/watch?v=m-3vtpm27nk>

Podczas przerwy będziecie się witać różnymi częściami ciała, np.: Witamy się łokciami. Witamy się kolanami. Witamy się stopami. Dzieci i rodzice dotykają się tymi częściami ciała.

- Ćwiczenie ramion - Prasujemy ubrania.

Dzieci naśladujecie prasowanie żelazkiem, naprzemiennie: prawą ręką i lewą ręką.

- Ćwiczenie dużych grup mięśniowych - Zakładamy ubrania.

Dzieci naśladujecie wkładanie elementów ubrania, o których mówi Rodzic.

- Ćwiczenie tułowia -Prosimy do tańca.

Spacerujecie po pokoju, kłaniają się osobom, które chciałyby zaprosić do tańca.

- Ćwiczenie pamięci ruchowej - Przeglądamy się w lustrze.

Dzieci ustawiacie się w parach. Pokazujecie ruchy, Rodzic je naśladuje.

- Ćwiczenia nóg - Idziemy na boisko.

Dzieci maszerujecie po obwodzie koła, przy nagraniu wybranej piosenki.

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.**

Zachęcam Was drogie dzieci, do nauki wiersza na pamięć. Powodzenia !!!!

- Rozmowa na temat wiersza.
- Co trzeba robić, aby być silnym i zwinnym?
- Zabawa orientacyjno-porządkowa

## **Po równiutkiej dróżce.**

Dzieci stańcie na jednej linii przy ścianie. Idziecie na spacer zgodnie z wierszem mówionym przez Rodzica, naśladując ruchy, o których jest mowa.

Dzieci:

Idą dzieci równą drogą, maszerują w rytmie wiersza, po kamyczkach iść nie mogą,

po kamyczkach hop, hop, hop, wykonują trzy podskoki w miejscu, a potem przysiad do doteczka skok. podparty,

Pora wracać. Kto się znuży, maszerują w rytmie wiersza, ten odpocznie po podróży, biegną na swoje miejsca.

Dom już blisko... nogi w ruch.

Kto zwycięży – zuch!

## **Zabawy i ćwiczenia z literą j.**

[https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/odkrywam\\_siebie\\_litery\\_liczby\\_podstawowy/mobile/index.html#p=40](https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/odkrywam_siebie_litery_liczby_podstawowy/mobile/index.html#p=40)

- Oglądajcie zdjęcia jagód.



- Opiszcie wygląd jagód.
- Analiza i synteza słuchowa słowa jagody.
- Dzielcie słowa **jagody** na sylaby.
  - Co słyszycie na początku słowa jagody?
- Podzielcie na sylaby nazwy przedmiotów, które rozpoczynają się głoską j.
- Dzielcie słowa jagody na głoski.
- Podajcie przykłady słów rozpoczynających się głoską j (jeleń, jajko, jogurt...),

mających ją w środku (kajak, fajka, bajka...) oraz na końcu (kraj, maj, klej...).

- Odczytajcie wyrazy **jagody, Janek**.

Zachęcam Was cały czas do zabaw na świeżym powietrzu..!!!! 😊 😊

- Zabawa ruchowa **Części ciała**.

Dzieci powtarzacie tekst mówiony przez Rodzica i wskazujecie wymieniane w nim części ciała.

**Głowa, ramiona, kolana, pięty,**

**kolana, pięty, kolana, pięty.**

**Głowa, ramiona, kolana, pięty,**

**oczy, uszy, usta, nos.**

Rozmowa na temat sportów letnich.

– Jakie sporty uprawiają sportowcy podczas zawodów letnich?

(Skok o tyczce, skok w dal, gimnastyka artystyczna, podnoszenie ciężarów, pchnięcie kulą, skok wzwyż, gra w piłkę ręczną, gra w siatkówkę).

- **Karta pracy, cz. 3, nr 63.**

<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/os-bbplus-kp-3/mobile/index.html#p=65>

– 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.

- **Karta pracy, cz. 3, nr 64.**

<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/os-bbplus-kp-3/mobile/index.html#p=66>

- 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.

Zachęcam Was do posłuchania piosenki „**Sango**”, oraz do nauki słów i śpiewania..

<https://soundcloud.com/user-956760406/songo-s-i-muz-danuta-i-karol>

I. Tak się zaczyna nasz nowy taniec,  
to właśnie jego rytm,  
może go tańczyć, kto tylko zechce,  
możesz go tańczyć ty.

Wystarczy tylko trochę odwagi,  
wystarczy tylko chcieć,  
aby zabawić się razem z nami  
i frajdę z tego mieć.

Ref.: Songo, songo, songo  
przybył do nas z Kongo  
i dlatego właśnie  
tak wspaniale brzmi.  
Songo, songo, songo  
przybył do nas z Kongo  
i dlatego właśnie  
zatańcz go i ty.

II. Na pewno zaraz go zapamiętasz,  
bo bardzo dobrze brzmi.

Może go tańczyć, kto tylko zechce,  
możesz go tańczyć ty.

Wystarczy tylko trochę odwagi,  
wystarczy tylko chcieć,  
aby zabawić się razem z nami  
i frajdę z tego mieć.

Ref.: Songo, songo, songo...

III. Już całe miasto tańczy nasz taniec  
i o nim tylko śni,  
może go tańczyć, kto tylko zechce,  
możesz go tańczyć ty.

Wystarczy tylko trochę odwagi,  
wystarczy tylko chcieć,  
aby zabawić się razem z nami  
i frajdę z tego mieć.

Ref.: Songo, songo, songo...

- Rozmowa na temat piosenki.
- Do czego zachęca piosenka?

**Karta pracy, cz. 3, nr 65.**

<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/os-bbplus-kp-3/mobile/index.html#p=66>

– Policzcie przedmioty w każdej ramce. Zaznaczcie ich liczbę w pustych okienkach. Dokończcie ozdabiać ramki.

- Czytanie wyrazów.

Wyrazy: **piłka, skakanka, rower, bramka, czepek, buty**

. Ćwiczenia gimnastyczne – dzieci i rodzice.

Piłki.

- Marsz po kole, pobranie piłek.
- Toczenie piłki do partnera (w parach).
- Jedno z Was leży na brzuchu, trzymając piłkę w dłoniach, przed głową, partner siedzi na piętach, około 1,5–2 m przed kolegą, przodem do niego.

Dziecko unosi łokcie nad podłogę i odepchnięciem toczy piłkę do rodzica

- Podawanie piłki bokiem.

Siedzicie z wyprostowanymi nogami, w rozkroku, tyłem do siebie, w odległości około 0,5 m. Jedno z Was trzyma w dłoniach piłkę. Jednocześnie wykonujecie skręt tułowia (jedno w prawo, drugie – w lewo) z przekazaniem piłki partnerowi. Następnie wykonujecie skręt tułowia w przeciwną stronę, z ponownym przekazaniem piłki.

- Podawanie piłki do siebie.

Stoicie na przeciwko sobie i rzucacie piłkę do siebie.

- Rzucanie piłki w górę i jej łapanie. Kochani stoicie z piłkami w dłoniach.

Rzucacie piłki w górę i staracie się je złapać. Ćwiczenie można wykonać również w siadzie.

- Rzucanie piłki z odbiciem o podłogę.

Stajecie przodem do siebie, w odległości około 2 m. Jedno z Was trzyma w dłoniach piłkę. Rzucacie piłkę do siebie tak, aby przed złapaniem przez partnera piłka odbiła się od podłogi.

- Rzucanie piłki i jej łapanie.



Chodźcie po pokoju z piłkami w dłoniach. Podrzucacie piłki w górę i staracie się je złapać w dłonie.

- Podania piłki górną i dołem.

Stajecie tyłem do siebie, w rozkroku, w odległości około 0,1 m. Jedno z Was trzyma w dłoniach piłkę. Dzieci unoszą ręce w górę, przekazując piłkę do rąk partnera, a następnie wykonują skłon tułowia w przód, przekazując piłkę między nogami w ręce partnera.

- Rzucanie piłki do kosza.

Kochani stajecie z piłkami w dłoniach. Wykonujecie rzut piłki w górę, a następnie uginają ręce przed sobą, tworząc z nich kółko (kosz). Opadająca piłka powinna trafić do kosza i spaść na podłogę.

- Kozłowanie.

Dzieci stoją, trzymając w dłoniach piłki. Chodzą po wolnej przestrzeni, kozłując piłki oburącz. Odmiany:

kozłowanie piłki jedną ręką, kozłowanie piłki: raz prawą ręką, raz – lewą.

- Toczenie piłki do bramki.

Dzieci i rodzice stają przodem do siebie, w odległości około 2 m. Jedno z Was stoi w rozkroku, a drugie trzyma w dłoniach piłkę. Dziecko trzymające piłkę wykonuje skłon tułowia w przód i toczy piłkę po podłodze w stronę kolegi, starając się wcelować piłkę między jego nogi – do bramki.

- Łapanie piłki po klaśnięciu.

Dzieci stajecie z piłkami w dłoniach. Rzucacie piłki w górę, klaszcząc w dłonie i staracie się złapać opadające piłki.

- Marsz po kole. Rzucanie piłkami do kosza.

- **Karta pracy, cz. 3, nr 66.**

<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/os-bbplus-kp-3/mobile/index.html#p=68>

– Przeczytajcie z Rodzicem lub samodzielnie wyrazy: nie, tak.

Połączcie je z odpowiednimi zdjęciami.

– Określcie położenie obrazka przedstawiającego piłkę na kolejnych kartkach.

– Rysujcie po śladach rysunków piłek.

Rozmowa na temat wspólnego odpoczynku rodziców i dzieci.

– Co robicie 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 kładziecie się na dywanie. Pedalując, mówicie :Na wycieczkę wyruszamy, raz i dwa, raz i dwa. Tata jedzie obok mamy, z tyłu – nas ma.

- **Karta pracy, cz. 3, nr 68.**

<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/os-bbplus-kp-3/mobile/index.html#p=70>

– 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.

- Przebiegnięcie przez slalom – tor przeszkód ułożony

**Karta pracy, cz. 3, nr 69.**

<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/os-bbplus-kp-3/mobile/index.html#p=70>

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

- Ćwiczenia dźwiękonaśladowcze.
- Naśladowanie głosów baranów i owiec. (Pamiętajcie, że baran to samiec, a owca – to samica).
- Naśladowanie głosu pilnującego ich psa.
- Naśladowanie odgłosu dzwoneczków.
- **Ciąg dalszy ćwiczeń w karcie pracy, cz. 3, nr 69.**
- Rysowanie po śladach drogi między owcami.
- Rysowanie po śladach drogi do domu babci.

**Zapraszam Was teraz, do wykonania pracy plastycznej, „ Moja ulubiona forma czynnego wypoczynku” – rysunek może być uzupełniony wycinanką z gazety.**

- 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?
- **Karta pracy, cz. 3, nr 67.** <https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/os-bbplus-kp-3/mobile/index.html#p=69>
- Obejrzyjcie obrazek przedstawiający koła nałożone na siebie. Pokolorujcie odpowiednio rysunki kół.
- Dokończcie rysować kwiatki według wzoru. Pokolorujcie rysunki.

POZDRAWIAM ! 😊😊😊😊