**Grupa „Motylki” 4-7 - latki**

Krąg tematyczny: Dzieciaki w ruchu!

Temat dnia: Co to jest olimpiada?

Data: 03.06.2020

**Poniżej przesyłamy propozycje zabaw i ćwiczeń dla dzieci w domu:**

1. Przybory higieniczne – co się zmieniło? – ćwiczenie spostrzegawczości, rozpoznawanie zmian w układzie przedmiotów. Dzieci siedzą w kole. Układamy przedmioty (przybory higieniczne – np. pasta, kubek, szczoteczka, grzebień, mydło, itp) w dowolnym układzie i prosimy dziecko, aby go zapamiętało. Następnie dziecko zamyka oczy, a dorosły zmienia układ przedmiotów. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie, które przedmioty zmieniły swoje miejsce.
2. Przygody zajączka Szarka – wysłuchanie opowiadania Cz. Janczarskiego „Bieg z przeszkodami”, połączone z rozmową kierowaną.

*Szarek był największym leniuchem w całym Zajączkowie. Gdy inni malcy już od rana bawili się na łączce za miastem – Szarek wylegiwał się pod puchową pierzyną. A jaki apetyt mieli rówieśnicy Szarka po zabawie! Drugie śniadanie znikało z talerzy, jakby je zmiatał wiatr. Mamusie uśmiechały się radośnie. Szarek zasiadał do stołu dopiero przed południem.*

*- Co, szpinak? – jęczał zajączek. – Nie cierpię szpinaku.*

*Mama załamywała łapki i podsuwała synkowi talerz z sałatą.*

*- Aż tyle? – krzywił się Szarek. Skubnął parę lisków i wstawał od stołu.*

*Raz w zimie przyszli do Szarka koledzy, Kapustek i Sałatek.*

*- Chodź lepić bałwana – zaproponowali.*

*- Mogę zrobić bałwana w domu z pierzyny…*

*Ziewnął Szarek, przewrócił się na drugi bo i usnął.*

*Kiedy Kapustek i Sałatek byli już w sieni, podeszła do nich Mamusia Szarka.*

*- chciałabym – powiedziała – żeby mój Szarek był taki jak inne zajączki. Żeby wstawał rano, bawił się i miał dobry apetyt, żeby był silny i zdrowy. Ale jak zmienić Szarka? Czy mogę liczyć na wasza pomoc?*

*- Postaramy się, proszę pani! – zajączki zawołały chórem.*

*Następnego dnia Szarek obudził się drżąc z zimna.*

*- Gdzie moja pierzyna?! -zawołał.*

*Spojrzał w okno: pierzyna leży na śniegu. Wyskoczył na dwór, podbiegł do pierzyny, a pierzyna – w nogi! Gonił ją Szarek, ale nie miał siły. Zasapał się. Pierzyna uciekła. Wrócił Szarek do domu, słaniając się na nogach.*

*Tego dnia wcześnie zjadł śniadanie. I, o dziwo – zamiast trzech listków sałaty zjadł trzy razy tyle. Wieczorem pierzyna leżała na swoim miejscu. A następnego ranka znowu uciekła i gonił ja leniwy zajączek. I tak było odtąd co dnia: pierzyna uciekała z rana, a wieczorem wracała. Przyszła wiosna i Szarek biegał coraz szybciej i dalej i coraz więcej zjadał listków sałaty i szpinaku. Aż wreszcie któregoś ranka Szarek dogonił uciekającą pierzynę. Wyleźli spod niej dwaj przyjaciele: Kapustek i Sałatek.*

*- Ach, to wy ściągaliście ze mnie pierzynę!. To na waszych nogach uciekała przede mną co rano!*

*- Tak – przyznali się przyjaciele. – Ale nie gniewaj się na nas. Przeczytaj lepiej ten afisz.*

*I Szarek przeczytał afisz: „OLIMPIADA W ZAJĄCZKOWIE. JUTRO ODBĘDZIE SIĘ W WIELKI BIEG Z PRZESZKODAMI O MISTRZOSTWO ZAJĄCZKOWA. WEZMĄ W NIM UDZIAŁ WSZYSCY NAJLEPSI BIEGACZE”.*

*Następnego dnia Szarek obudził się wcześnie.*

*- Pierzyna nie uciekła… - zdziwił się. I wtedy przypomniał sobie to, co było napisane na afiszu.*

*„Pójdę zobaczyć ten bieg” – pomyślał.*

*Zawodnicy stali już na starcie. Huknął strzał – rozpoczął się bieg. Ale co to? Wraz z innymi zawodnikami biegnie Szarek, i to jeszcze jak!. Przebiera szybko nogami. Już jest w środku grupy zawodników… Już jest na czele… Wszyscy biegacze, nawet ci najlepsi, zostali daleko w tyle. A Szarek z dumnie podniesioną głową pierwszy wpada na metę. Trudno po prostu opisać, jakie były brawa, jakie wznoszono okrzyki na cześć zwycięscy. Podbiegli do Szarka przyjaciele: Kapustek i Sałatek. Nasz bohater ściskał łapki przyjaciół serdecznie i długo.*

*- Dawno bym już został dobrym biegaczem – powiedział – ale wiecie co mi przeszkadzało?*

*- Co? – dziwili się przyjaciele.*

*- Pierzyna! – zawołał Szarek, a potem dodał uśmiechając się życzliwie do przyjaciół.*

*- A wiecie, komu zawdzięczam to, że nie jestem już piecuchem i śpiochem, ale dobrym biegaczem?*

*- Chyba też pierzynie… - zaśmiali się Kapustek i Sałatek.*

Po zapoznaniu dziecka z tekstem rozmawiamy z dzieckiem 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?

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

1. Bieg to zdrowie – rozmowa kierowana. Prezentujemy dziecku buty i strój sportowy (może być zdjęcie). 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?.

Opowiadamy 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.

1. Jak bieganie stało się dyscypliną olimpijską? – opowiadanie. Opowiadamy 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 pytamy dziecko co zapamiętało z opowiadania (jeśli jest taka konieczność czytamy opowiadanie dwa razy).
2. Posąg – zabawa ruchowa rozwijająca pamięć. Dorosły 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.
3. Pomóż mi odnaleźć buty – ćwiczenia orientacji w przestrzeni. Prowadzący podaje instrukcję, według której dzieci mają narysować drogę chłopca do butów, np. Idź trzy kratki do góry, dwie kratki w prawą stronę, jedną kratkę w dół… (tabela znajduje się na końcu, chłopca i buty można narysować w dowolnym miejscu).
4. Co pamiętamy z naszych zajęć? – praca plastyczna. Dziecko w twórczy sposób prezentuje, co zapamiętało z zajęć (można wykorzystać dowolne materiały plastyczne).
5. Ćwiczenia gimnastyczne, propozycje:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ip4tmGx6FSg>







