

Grupa "Biedronki" - 3-4-latki

Krąg tematyczny: **Jak zostać sportowcem?**

Temat dnia: Sportowiec – kto to taki?

data: 2.06.2020r.

Karty pracy, z których dzieci mogą skorzystać w domu w tym tygodniu:

3-latki: s. 145,

4-latki: s. 26-27, 28, 29

Poniżej przesyłamy propozycje zabaw, ćwiczeń dla dzieci w domu:

1) Co trzeba robić, żeby być sportowcem? – tworzenie mapy myśli, zgłaszanie pomysłów.

Rodzic na dużym kartonie rysuje ludzika i podpisuje: SPORTOWIEC. Zadaje dziecku tytułowe pytanie i symbolicznie zapisuje odpowiedzi. Również dziecko może rysować proste rysunki. Dziecko wymienia znane mu dyscypliny sportowe. Podaje propozycje ćwiczeń i zabaw ruchowych. Dochodzą do wniosku, że ważny jest zdrowy i aktywny tryb życia: zdrowe odżywianie, ruch, przebywanie na świeżym powietrzu, odpoczynek oraz systematyczny trening.

2) Gimnastyka – fajna sprawa – zestaw ćwiczeń/

Rozgrzewka. Dzieci maszerują w miejscu, wyrzucają ręce w górę, potem w przód i w bok. Następnie robią skłony. Potem dotykają kolejno swoich głów, ramion, kolan, pięt, oczu, uszu, ust i nosów.

Turlamy się po piasku – turlanie po dywanie.

Do wody i pływamy – czołganie z ruchem rąk, naśladowanie pływania.

Wychodzimy z wody – czworakowanie.

Skoki żaby – naśladowanie skoków na czterech kończynach.

Stajemy i strzepujemy ciało – rozluźnienie i oklepywanie ciała.

3) O komputerze i różnym ogrodzie – wysłuchanie opowiadania Joanny Krzyżanek, rozmowa o aktywnym spędzaniu czasu na podstawie tekstu oraz doświadczeń dzieci.

Rodzic czyta opowiadanie:

O komputerze i różnym ogrodzie

Wydarzyło się to dwa lata temu. Rodzina Wafelków kupiła komputer. – Jaki fajny! – wykrzyknął Filip, kiedy tata wyjmował monitor z wielkiego tekturowego pudła. Nikt wtedy nie przypuszczał, że urządzenie to stanie się przyczyną wielu kłopotów i że ma ono niewidzialne łapy, które będą mocno trzymały Filipa i nie pozwolą mu robić nic innego, jak tylko pisać i grać na nim. Przez pierwsze dni nie było w tym nic niepokojącego. Przecież

każdy człowiek, kiedy dostanie coś nowego, nie może się z tym rozstać. Ale kiedy minął drugi tydzień, rodzina zaczęła się niepokoić. Filip dla nikogo nie miał czasu. Było jednak coś, co jeszcze bardziej martwiło rodziców chłopca. Przecież siedzenie przez kilka godzin dziennie przed komputerem jest niezdrowe. – Porozmawiam z nim – powiedziała mama i poszła do pokoju, w którym stał komputer: – Filipie, czy możesz ze mną porozmawiać? – zapytała. – Teraz? Mamo! Właśnie zbliżam się do komnaty czarownicy, która porwała mojego najlepszego przyjaciela, Kacpra. Muszę go uratować. Porozmawiamy później? – Wolałabym teraz – odpowiedziała mama spokojnym głosem. – No, dobrze – odparł niezadowolony. – Martwię się, bo ciągle siedzisz przed komputerem. O tym, że jest to bardzo nie zdrowe, nie będę już z tobą rozmawiała, bo wiem, że tata ci o tym mówił. Smuci mnie jednak coś innego. Od dwóch tygodni nie masz dla nikogo czasu. Śniadania, obiady, podwieczorki i kolacje zjadasz tak szybko, jakby cię ktoś gonił. Nie czytasz książek, nie bawisz się z Lusią w ogrodzie. Nie obserwujesz gwiazd, nie jeździsz z tatą na rowerze. Nie pomagasz babci w różanym ogrodzie. Nie nurkujesz z dziadkiem w rzece. Nie chcesz nawet bawić się z Bartkiem, twoim najlepszym przyjacielem. Przepraszam, zapomniałam. Masz już nowego najlepszego przyjaciela, który ma na imię Kacper, prawda? – Mamo, zrozum mnie, proszę. W komputerze też mam rzekę, w której nurkuję, rower, na którym

jeżdżę, ogród z niesamowitymi kwiatami, rozgwieżdzone niebo...

– Wiesz co, Filipie, zjedz sobie teraz komputerowe babeczki, a ja pójde skosztować tych, które babcia w tej chwili wyjmuję z piekarnika – powiedziała mama i wyszła z pokoju. Po chwili włożyła do koszyka ciepłe babeczki, kubeczek, butelkę truskawkowego soku, napisała kartkę i położyła ją na stole w kuchni. W tym czasie przez szparkę w drzwiach do pokoju chłopca wcisnął się zapach babeczek. – Co tak pięknie pachnie? – zapytał Filip i pobiegł do kuchni. Ale co to? Nie było tam mamy, babci, Lusi, no i pachnących babeczek. Była za to kartka: *Jesteśmy w różanym ogrodzie nad rzeką. Wrócimy wieczorem. Babcia, mama i Lusia.* Chłopiec nie chciał być sam w domu. Wyłączył komputer i pobiegł nad rzekę. – Masz ochotę na truskawkowy sok i pyszne babeczki?

– zapytała mama, kiedy zobaczyła zmęczonego synka. Wieczorem, kiedy wszyscy wrócili do domu, Filip powiedział mamie, że już nie będzie spędzał wolnego czasu przed komputerem i że ich różany ogród jest piękniejszy niż ten w komputerze. A potem szepnął mamie do ucha: – Do komputera nie można się przytulić – i mocno przytulił się do mamy.

Joanna Krzyżanek

Źródło: Opowieści do poduszki, Papilon, Warszawa 2007, s. 141–145.

Po przeczytaniu opowiadania rodzic prowadzi z dzieckiem rozmowę o zachowaniu i doświadczeniu Filipa, a następnie, odwołując się do doświadczeń dziecka, na temat przyjemnego i aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu. Zaznacza również, jak ważny jest ruch dla zdrowia i rozwoju dzieci.

4) Dyscypliny sportowe – rozmowa inspirowana obrazkami, zabawa naśladowcza.

Dziecko ogląda obrazki przedstawiający (dołączone poniżej) różne dyscypliny sportowe. Następnie pomocą rodzica nazywa je i określa, na czym polegają te sporty. Naśladuje gestami i ruchem sposoby poruszania się sportowców.

5) Sportowiec – rysowanie wybranej dyscypliny sportowej.

Dziecko swobodnie wybiera dyscypliny sportowe, które chce narysować. Rysuje kredkami lub maluje farbami.

6) *Skaczemy, biegamy* – piosenka.

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

Zachęcamy dzieci do śpiewania i zabawy przy piosence oraz wspólnej gimnastyki z jej bohaterami.

7) *Karty pracy dla chętnych dzieci* – zamieszczone poniżej.

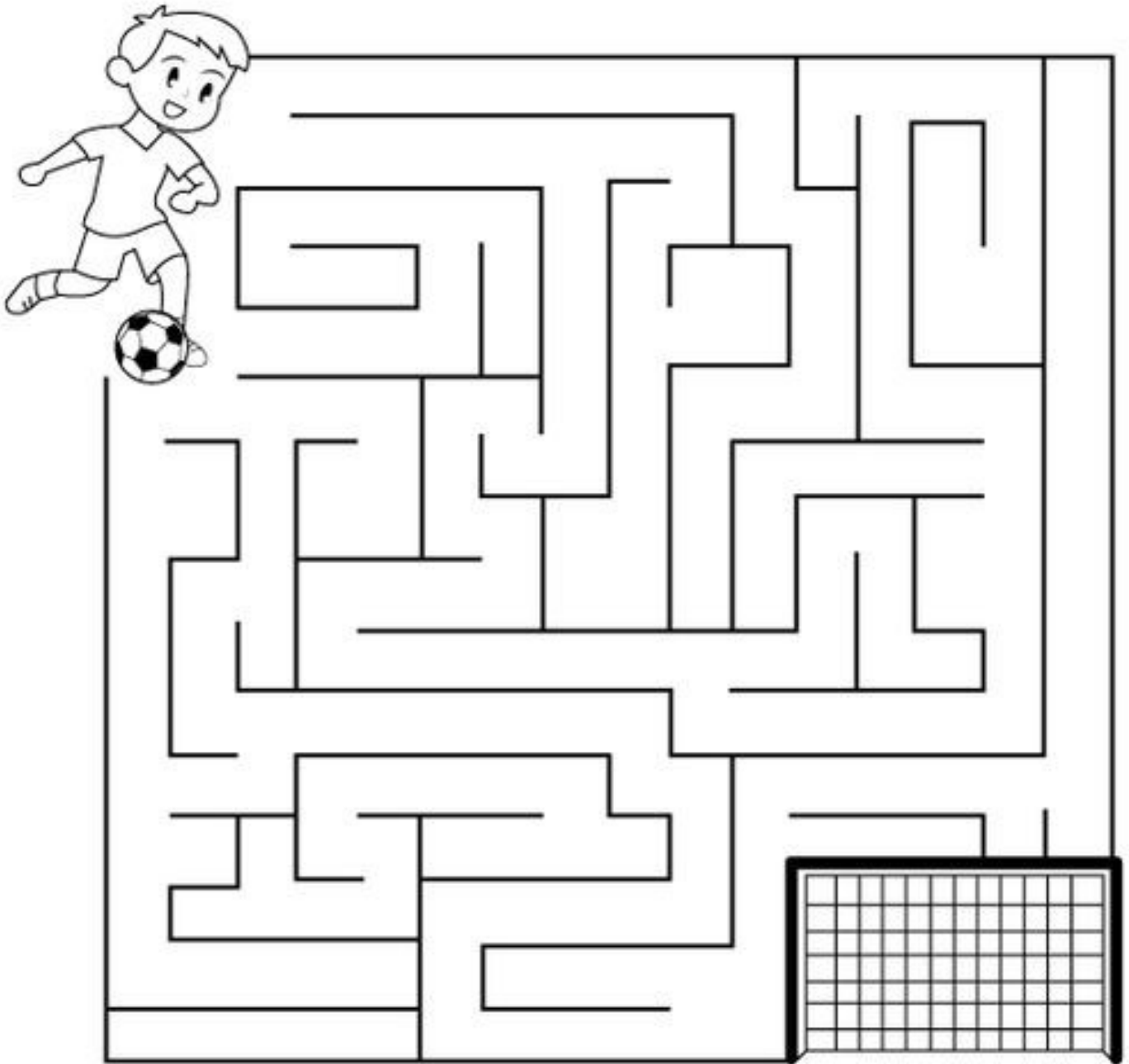
Dyscypliny sportowe.



Dyscypliny sportowe.



Poprowadź piłkarza z piłką odpowiednią drogą do bramki.



Znajdź taką samą piłkę i pokoloruj ją.

