

## Grupa "Biedronki" - 3-4-latki

Krąg tematyczny: **Jak zostać sportowcem?**

Temat dnia: Skaczymy, pływamy, biegamy...

data: 4.06.2020r.

**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) *Żabki i bocian*** – zabawa ruchowa rytmicznie recytowana.

Dziecko uczy się tekstu, powtarzając słowa i naśladowując ruchy rodzica.

### ***Żabki i bocian***

Stajemy wszyscy w kole,  
Chwytamy się za ręce.  
Skaczymy jak najwyżej,  
Kucamy jak najprędzej.  
Za ręce się łapiemy,  
Jak żabki w przód skaczymy.  
A teraz już kucamy,  
Jak raki powracamy.  
Języki wysuwamy  
I szybko je chowamy.  
A teraz dla ochłody  
Liżemy zimne lody.  
Stoimy na podłodze,  
Tylko na jednej nodze.  
Podskok! Teraz nóg zmiana!  
Ktoś przypomina bociana?

Agnieszka Kornacka

Źródło: „Rymowana gimnastyka dla smyka”, wyd. BEA Książki Edukacyjne, Toruń 2007, s. 26

**2) *Co robimy?*** – zabawa językowa wzbogacająca słownictwo.

Dziecko naśladuje i nazywa czynności, które zapamiętało z poprzedniej zabawy „Żabki i bociany”, np. stajemy, łapiemy, chowamy, chwytamy, skaczymy, kucamy, liżemy

**3) *Mój ulubiony sport*** – zabawa naśladowcza.

Dziecko i rodzic na zmianę wymieniają dyscypliny sportowe, które lubią. Naśladują ruchem i gestem wymienione dyscypliny. Mogą zabawić się również w zgadywanie – rodzic próbuje pokazać ruchem dyscyplinę – dziecko odgaduje i odwrotnie.

#### **4) Znajdź figurę** – zabawa matematyczna.

Rodzic pokazuje wzór koła, a zadaniem dziecka jest znaleźć w domu jak najwięcej przedmiotów w kształcie koła. Dziecko próbuje policzyć, ile rzeczy znalazło. Zabawa powtarza się z kwadratem i trójkątem. (szablony figur załączone poniżej).

#### **5) Polka podlaska** – zabawa taneczna. (melodia w załączniku do maila)

Polka podlaska składa się z dwóch części AB, z których każda powtarza się dwa razy.

Dziecko rytmicznie:

Chodzi dookoła np. dywanu, wykonuje rytmiczne tupnięcia w miejscu. Przy powtórzeniu melodii zmienia kierunek.

Porusza się cwałem bocznym, przy powtórzeniu zmieniają kierunek ruchu.

Dziecko robi „haczyk”(pod rękę) z rodzicem i podskakują z nogi na nogę dookoła, zmieniając ręce przy powtórzeniu melodii.

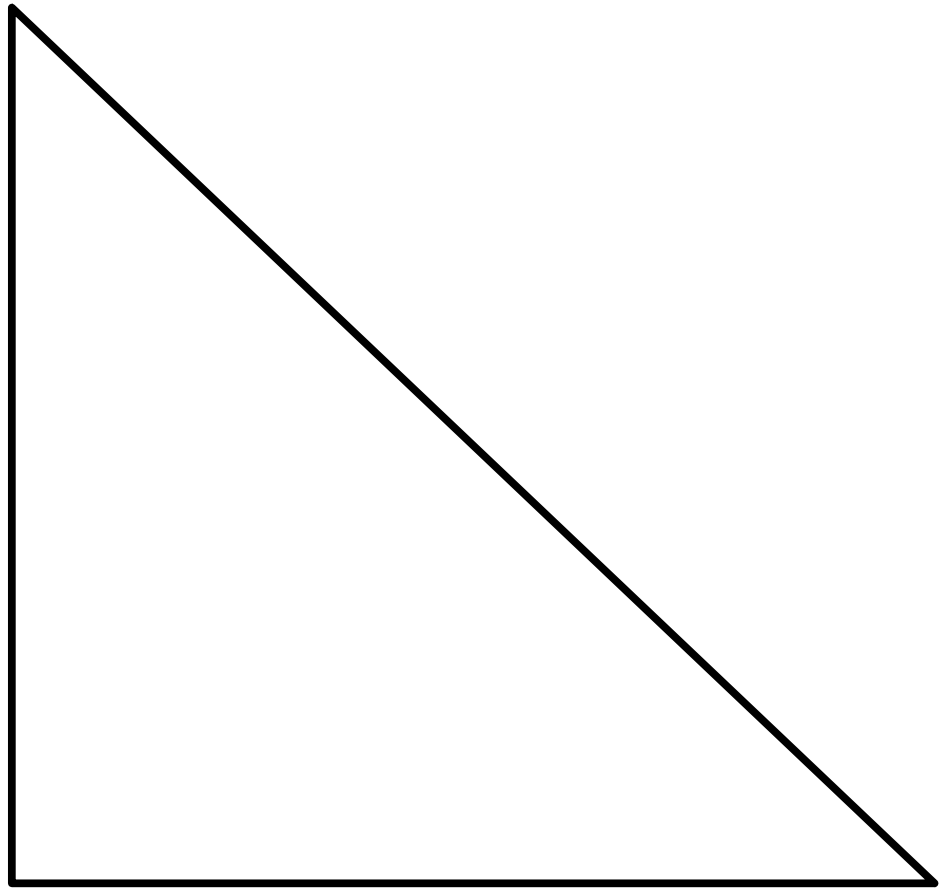
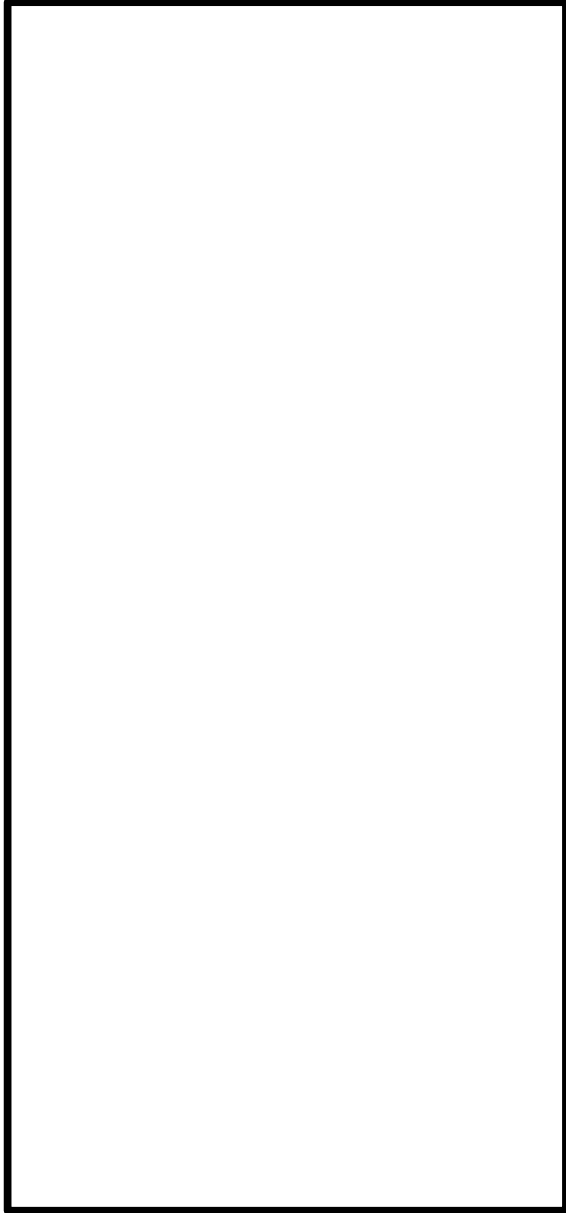
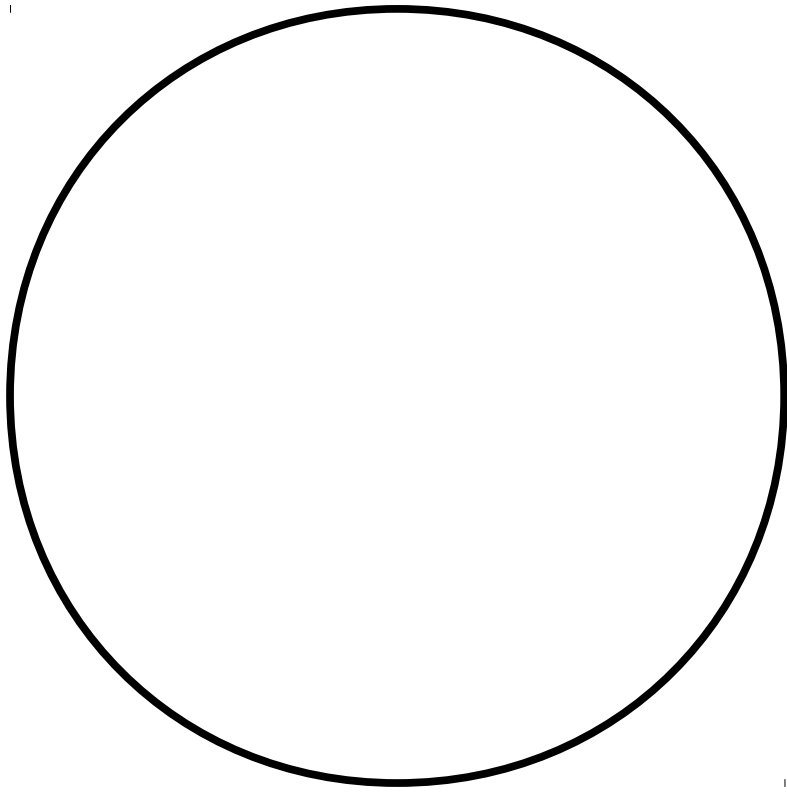
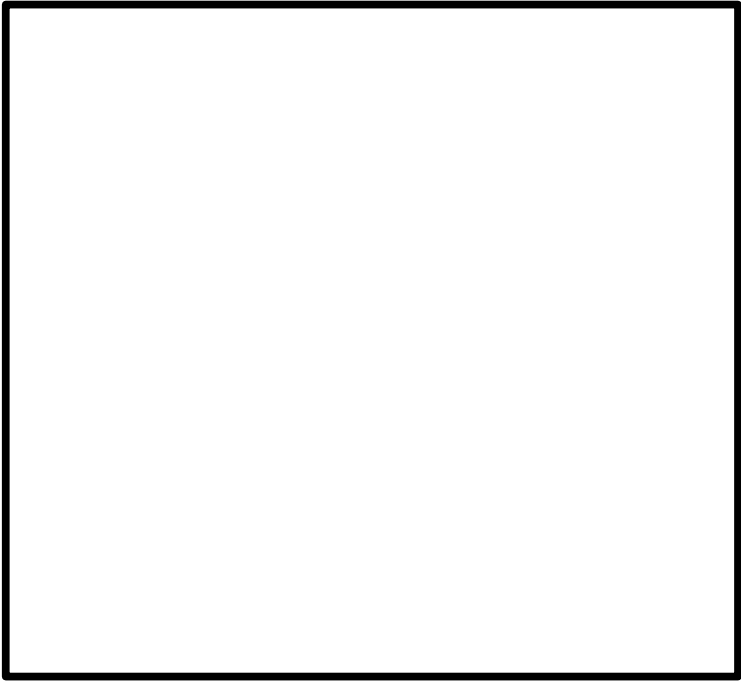
Można również improwizować ruchowo do melodii ;).

#### **6) Ćwiczenia gimnastyczne** – Zumba dla dzieci:

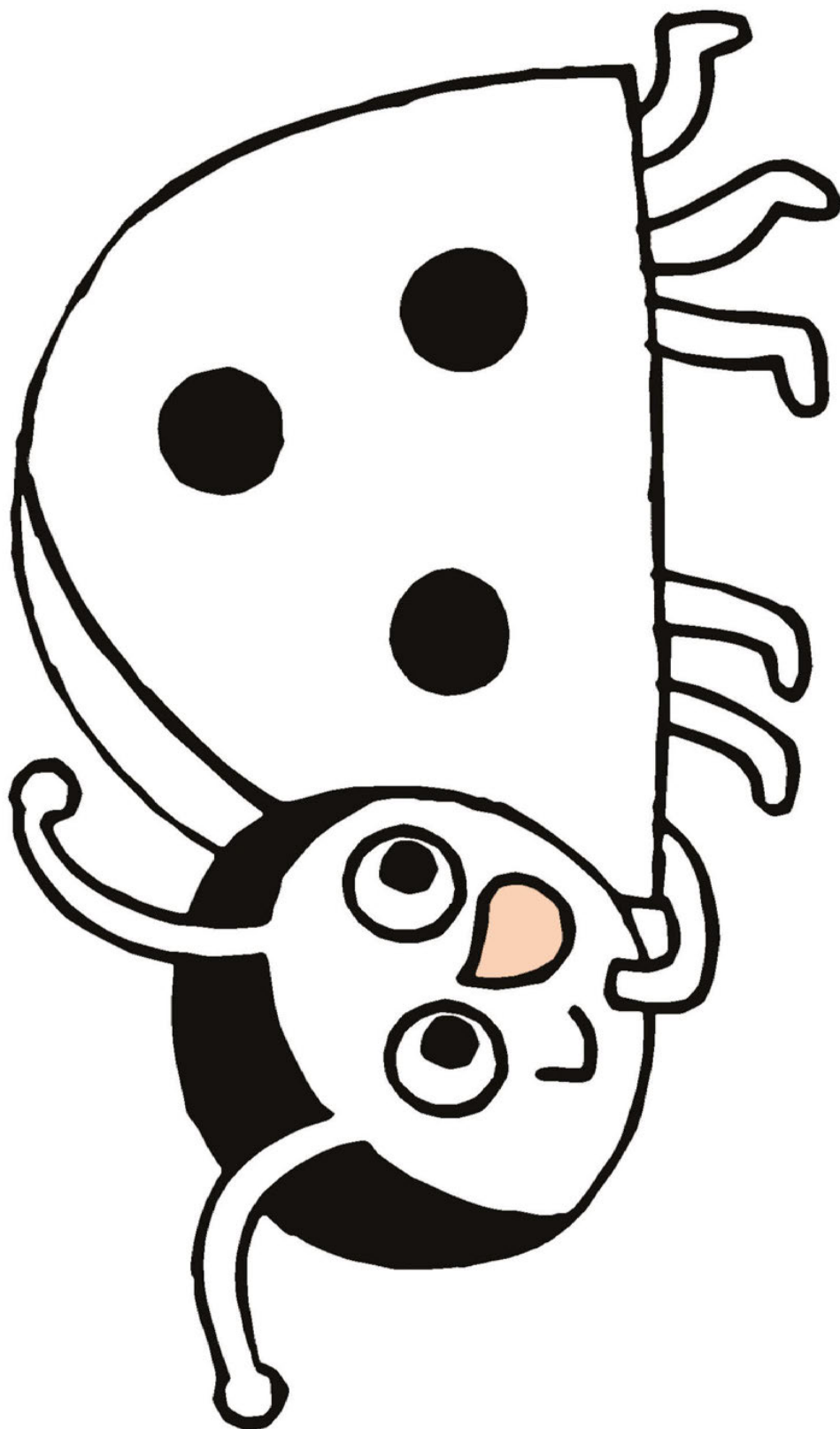
<https://www.youtube.com/watch?v=vdbJSFVmxrc>

<https://www.youtube.com/watch?v=GRM9h8EQ6Bw>

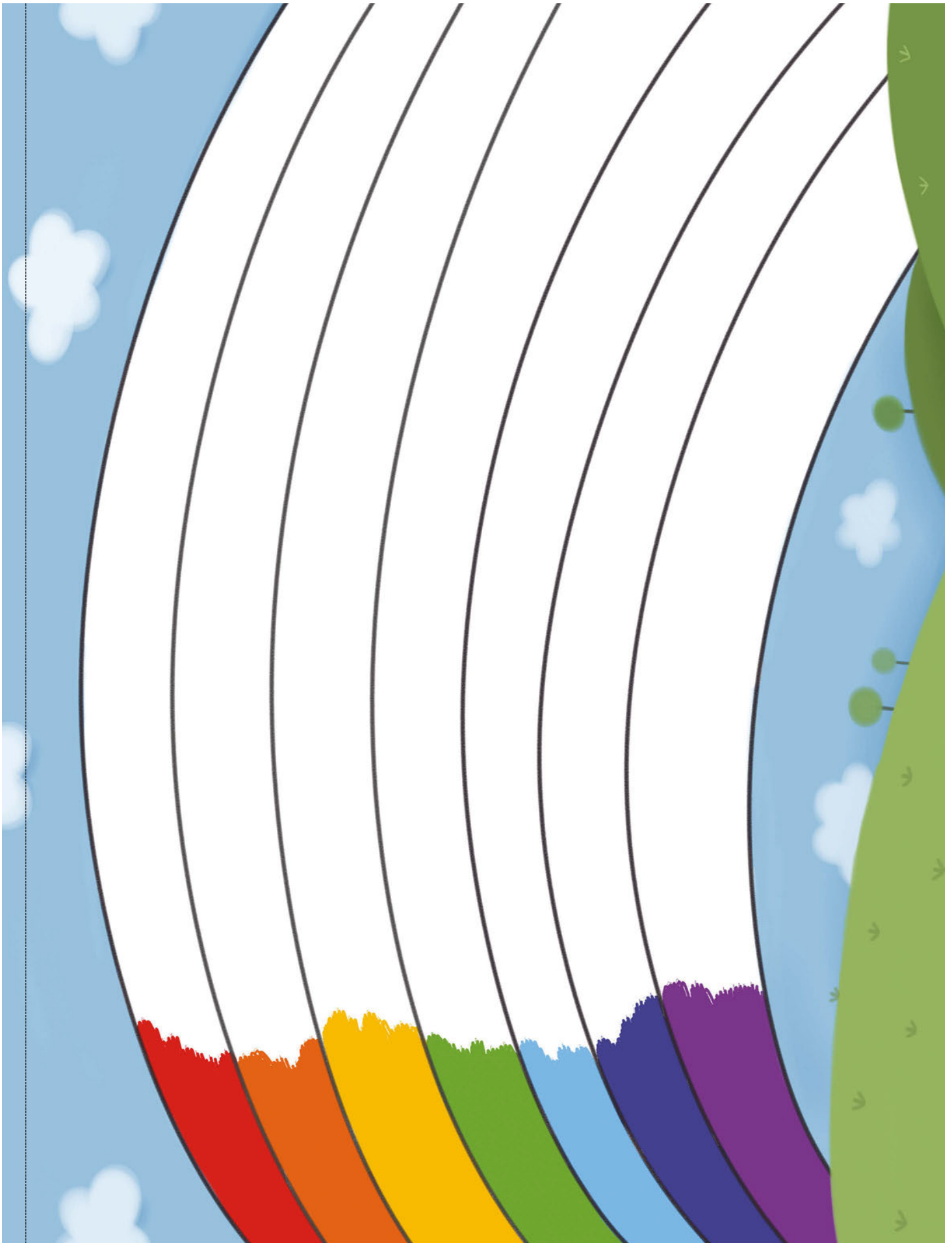
#### **7) Karty pracy dla chętnych dzieci** – zamieszczone poniżej.



Czy wiesz, co jest na obrazku? To biedronka. Jakiego koloru są biedronki? Pokoloruj kredkami lub pomaluj farbami biedronkę. Możesz dorysować zielony listek.



Czasami po deszczu można zobaczyć na niebie kolorową tęczę. Tęcza wygląda jak kolorowe paski. Popatrz na obrazek. Pokoloruj tęczę, używając kredek w odpowiednim kolorze, nazwij kolory.



Wytnij drogę po, której szły gąsienice.

