

**DRODZY RODZICE,
KOCHANE SERDUSZKA!**

Praca zdalna w tygodniu - 06.04. -09.04.2021r.

**Temat kompleksowy:
Chcę być sportowcem.**

Zestaw ćwiczeń porannych na bieżący tydzień:

- **Zabawa orientacyjno- porządkowa „Duże dziecko - małe dziecko„.** Dziecko biega swobodnie w różnych kierunkach. Na hasło: „Duże dziecko” - chodzi na palcach. Na hasło: „Małe dziecko”- chodzi w przysiadzie.
- **Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Drzewa na wietrze”.** Dziecko stoi w rozkroku, ramiona ma uniesione w górę. Porusza ramionami kołysząc się na boki (silny wiatr- skłon pogłębiony).
- **Zabawa z elementem podskoku „Wróbelki”.** Dziecko podskakuje obunóż do przodu i do tyłu.
- **Ćwiczenie równowagi.** Dziecko stoi na jednej nodze, druga noga podniesiona do góry, zgięta w kolanie. Ramiona wzniesione w bok. Po chwili zmiana uniesionej nogi.



WTOREK 06.04.2021r.

Słuchanie wiersza J. Koczanowskiej pt. „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 ma rady!
To dla zdrowia i urody
niezawodne są metody.*

Rozmowa na temat wiersza.

- Co nam daje gimnastyka?
- Jakie ćwiczenia wykonujemy podczas gimnastyki?



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”.

6 kwietnia to Międzynarodowy Dzień Sportu dla Rozwoju i Pokoju ustanowiony przez ONZ.

Zachęcamy dzieci i Rodziców do wspólnego oraz aktywnego spędzania czasu .



ŚRODA 07.04.2021r.

Słuchanie piosenki pt. „Chcę być sportowcem”.

(plik w załączniku)

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.

- Jakie czynności wykonuje chłopiec?
- Kim chciałby zostać?



Zabawa przy piosence.

Podczas zwrotek (1 – 3) dziecko naśladuje ruchy, o których jest mowa w tekście (bieganie, granie w piłkę, chwytty judo, jazdę na rowerze).

Zabawa logopedyczna

Na prostej powierzchni, np. stole w pokoju, kładziemy piłeczkę. Z jednej strony stołu dmucha na nią Rodzic, zaś z drugiej - dziecko. Każda z osób ma za zadanie tak dmuchać w piłeczkę, żeby strzelić gola przeciwnikowi.

CZWARTEK 08.04.2021r.

Zagadki:

1. Jak nazywa się osoba, która trenuje wytrwale i zawsze się cieszy, gdy zdobywa medale? (**sportowiec**)



2. Ma dwa koła i pedały, kierownicę, dzwonek mały. Jeździć na nim umiesz chyba, jeszcze tylko kask się przyda. (**rower**)



3. Każdy sportowiec o nim marzy, od biegaczy po piłkarzy. Srebrny, złoty lub brązowy, dla zwycięzcy jest gotowy. (**medal**)



4. Skacze sobie hop, hop, hop. Ty ją rzucaj, chwytaj, kop. (**piłka**)



Zabawa ruchowa przy piosence „Ruch to zdrowie”.



https://www.youtube.com/watch?v=tTeM5BV_TjI

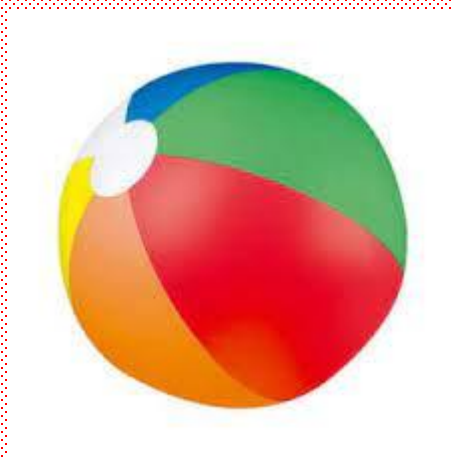
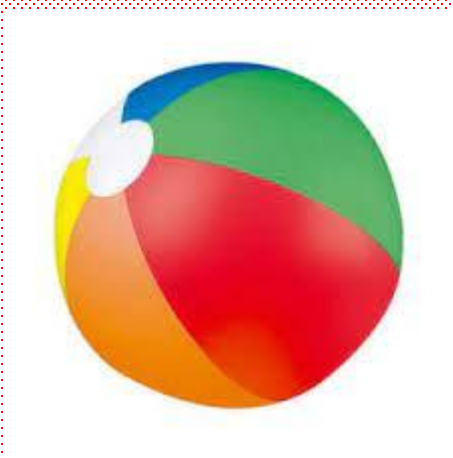
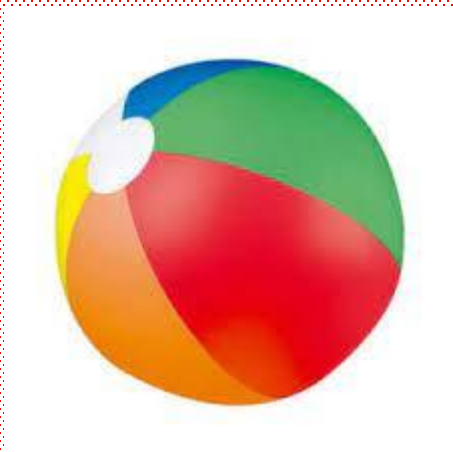
Wyliczanka „Palce”.

Jeden palec, drugi, trzeci,
tak umieją liczyć dzieci,
czwarty, piąty palec mam.
Widzisz umiem liczyć sam.



Zabawa matematyczna „Policz piłki”.

Dziecko liczy piłki i pokazuje wynik na palcach. Nazywa kolory, które widzi na piłkach.



PIĄTEK 09.04.2021r.

Zatańczcie „Baja Zumbę”.

<https://youtu.be/kJzjfH3o3lQ>

Zumba, zumba, baja baja zumba,

Zumba zumba baja baja baj!

Daj mi zumbę, baja baja zumbę,

Daj mi zumbę, daj!

Wszyscy razem w górę ręce,

Wszyscy razem w górę, w górę!

Baw się z nami - w górę ręce,

W górę ręce, w górę!

Wszyscy razem hop – do przodu,

Wszyscy razem – Hop! Hop!

Baw się z nami - krok do przodu,

Krok do przodu - krok!

Wszyscy razem – hop, do góry,

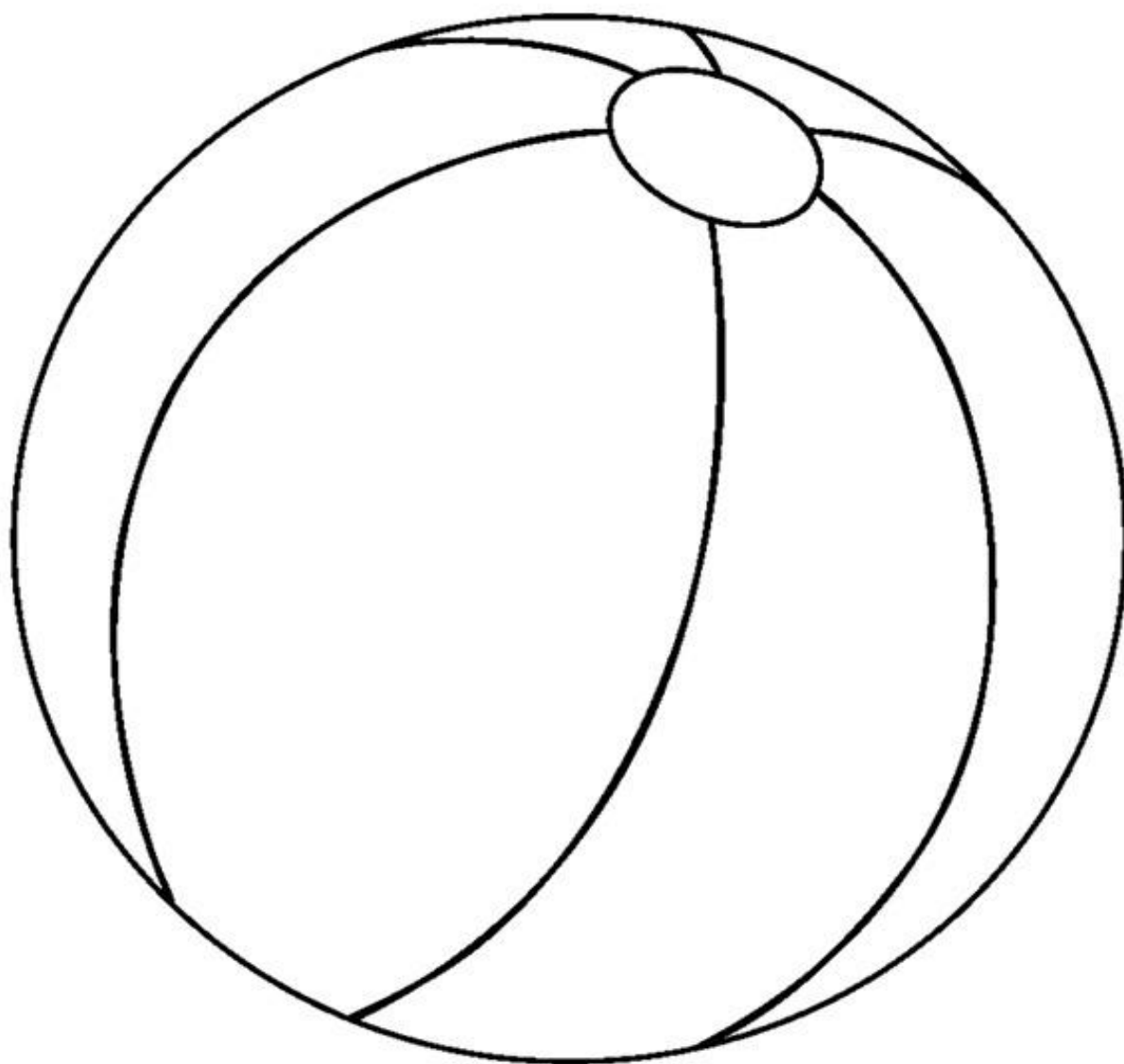
Wszyscy razem – Hop! Hop!

Baw się z nami – hop, do góry,

Hop, do góry – hop!



Praca plastyczna – ozdabianie piłki dowolną techniką.



***Sport to zdrowie – każdy przedszkolak to powie! –
– zachęcamy do ruchowej aktywności na świeżym
powietrzu!***



***A może macie ochotę zrobić dziecku zdjęcie podczas wykonywania
zadań w tym tygodniu? Będzie nam bardzo miło stworzyć nową
galerię. Zdjęcia prosimy przysyłać na adres ilona.slo@interia.pl***

***Pozdrawiamy!
panie: Ilona i Kasia***