



## Witajcie przedszkolaki

Wiemy, że lubicie sport i wszelkiego rodzaju zabawy ruchowe,  
zapewne spodoba się Wam tematyka tygodniowa;

„CHCIAŁBYM BYĆ SPORTOWCEM”

Temat dnia: „Gimnastyka to zabawa”



### 1. Zabawa na powitanie: „Bajka o moim ciele”.

Wszyscy znajdują się w pozycji siedzącej i nazywają różne części ciała i jednocześnie wykonując konkretny ruch:

- poznamy swoje ręce, zabawa paluszkowa „Rodzinka paluszków” – modulowanie głosem,
- ręce witają się z nogami, dotykamy swoje stopy używając słów grzecznościowych „Dzień dobry”,
- palce spacerują dalej i spotykają kolana, witają się z kolanami,
- po kolanach mamy brzuch, głaszczemy i masujemy,
- idą paluszki dalej i witają się z szyją, kręcimy szyją raz w jedną, raz w drugą stronę,
- po szyi poznają paluszki buzię, dotykają oczy, nos – liczą dziurki w nosie, dotykają brodę,
- paluszki – wędrowniczki głaszczą włosy i spotykają uszy, liczą uszy.
- poprawianie fryzury.

### 2. Wprowadzenie do tematu - słuchanie wiersza Jadwigi Koczanowskiej „Gimnastyka”.

- Słuchanie wiersza.



*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.*

- Rozmowa na temat wiersza, omówienie sposobów spędzania wolnego czasu:
  - Co trzeba robić, aby być silnym i zwinnym?

- Uświadomienie dzieciom korzyści płynących z podejmowania aktywności ruchowej.
- Co to jest sport?
- Po co jest potrzebna gimnastyka?
- Czy do prawidłowej postawy ciała potrzebne są ćwiczenia?
- Zachęcanie do aktywnego spędzania czasu.

Ruch jest fizjologiczną potrzebą każdego dziecka. Dzięki ruchowi dziecko poznaje otaczający je świat, wzbogaca swoje doświadczenia, kształtuje pamięć i uwagę, zabawy i ćwiczenia w grupie uczą zachowań prospołecznych; dziecko podporządkowuje się obowiązującym normom i zasadom.

- Nauka wiersza fragmentami, metodą ze słuchu, z wykorzystaniem rapowania.

### 3. Zabawa „Zrób tak samo”.

Naśladujcie postawy ludzików, które są na obrazkach. (Rodzic pokazuje wybrane obrazki, a dziecko przyjmuje odpowiednią postawę).



### 4. Uzupełnij karty pracy - „Odkrywam siebie”:

- Karta pracy, cz. 3, nr 62 ( Połączcie kropki znajdujące się na dole karty według podanego wzoru.)
- Karta pracy, cz. 3, nr 63.
- Nazwijcie przedmioty ukryte na rysunkach.
- Narysujcie je w pętłach.
- Nazwijcie dyscypliny sportowe przedstawione na zdjęciach.
- Pokolorujcie ramkę zdjęcia przedstawiającego tę dyscyplinę sportową, która wam się najbardziej podoba.



## 5. Rozmowa na temat sportów letnich.

Jakie sporty uprawiają sportowcy przedstawieni na zdjęciach?

(Skok o tyczce, skok w dal, gimnastykę artystyczną, podnoszenie ciężarów, pchnięcie kulą, skok wzwyż, grę w piłkę ręczną, grę w siatkówkę).



## 6. Zabawa ruchowo-naśladowcza „Uprawiam sport”.

Przygotujcie: skakankę, piłkę (np. do tenisa).

Rodzic wyznacza skakanką linię, przy której stoi dziecko, które rzuca kulą – piłką, np. do tenisa. Potem próbuje od tej linii skakać w dal z miejsca.

## 7. Stajemy wszyscy w kole – „Rymowana gimnastyka”.

Stajemy wszyscy w kole, łapiemy się za ręce  
Skaczemy jak najwyżej, kucamy jak najprędzej  
Za ręce się łapiemy, jak żabki w przód skaczemy  
A teraz już kucamy, jak raki powracamy  
Języki wystawiamy i szybko je chowamy  
A teraz dla ochłody liżemy zimne lody  
Stoimy na podłodze tylko na 1 nodze  
Podskok teraz znów zmiana  
Ktoś przypomina bociana?



## 8. Uzupełnij karty pracy - „Odkrywam siebie”:

### ➤ Karta pracy, cz. 3, nr

- 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.

### ➤ Karta pracy, cz. 3, nr 65.




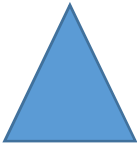




- Policzcie przedmioty w każdej ramce. Zaznaczcie ich liczbę w pustych okienkach. Dokończcie ozdabiać ramki.

## 9. Zabawa rozwijająca spostrzegawczość – „Kto szuka, ten znajdzie”.

Dzieci rozglądają się po pomieszczeniu. Ich zadaniem jest wyszukiwanie i nazywanie przedmiotów, których cechy podaje rodzic, np. występują podwójnie, są niebieskie, można je kupić w sklepie papierniczym.

## 10. Zabawa matematyczno-językowa Układamy wyrazy.



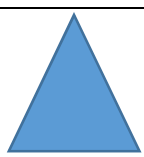
N. umieszcza na tablicy szyfr – figury i odpowiadające im litery.  
Figury, litery.





							
<b>k</b>	<b>o</b>	<b>a</b>	<b>t</b>	<b>r</b>	<b>w</b>	<b>u</b>	<b>g</b>






Dzieci nazywają figury, odczytują przypisane im litery.






Potem odszyfrowują ukryte wyrazy, umieszczając w tabelkach pod figurami litery i odczytując powstałe wyrazy.

Rozwiązanie: kot, kura, kogut, krowa.



MIŁEGO DNIA  
TRZYMAJCIE SIĘ CIEPLUTKO

