



Witamy serdecznie po świętach!

Temat tygodnia: **CHCIAŁBYM BYĆ SPORTOWCEM.**

Termin realizacji: 6.04. – 9.04.2021r.

Cele: - rozbudzanie zainteresowania sportem

- zachęcanie do aktywności ruchowej

- uświadomienie dzieciom znaczenia aktywności ruchowej dla zdrowia człowieka

W tym tygodniu Kochane Dzieci i Kochani Rodzice będziemy omawiać tematykę związaną z aktywnością ruchową, a w szczególności zwrócimy uwagę na korzyści płynące z uprawiania sportu.

Na początku Kochani Rodzice przeczytajcie swoim dzieciom wiersz pt. „**Elementarz sportowy**” dostępny w poniższym linku.

Dziecko słuchając, stara się zapamiętać wymienione dyscypliny sportowe.

<https://www.youtube.com/watch?v=tcrTjQ-N0nY> - tutaj możemy posłuchać wiersza

<http://sp35.torun.pl/attachments/article/1334/wiersze%20o%20sporcie.pdf> - tutaj znajdziemy tekst wiersza.

Kierując rozmową pomocne mogą być następujące pytania:

- Co oznacza słowo sport?
- Co oznacza słowo dyscyplina?
- Wymień poznane dyscypliny sportowe, które zapamiętałeś (aś) z wiersza
- Czy znasz jeszcze inne dyscypliny sportowe?
- Czy uprawianie sportu jest łatwe?
- W jaki sposób powinniśmy traktować przeciwnika w sporcie?
- Co to znaczy zasada „fair, play”?

„**Fair, play**” - to inaczej czysta, sprawiedliwa gra, uczciwe zachowanie zgodnie z przyjętymi zasadami, bez oszukiwania.

→ Jeżeli ktoś nie jest jeszcze pewny, dlaczego warto uprawiać sport ten krótki film bez wątplenia go przekona <https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

Proponuję obejrzyć też, film o Bolku i Lolku, którzy byli sportowcami, jak się zachowywali. Rodzice po filmie porozmawiajcie z dziećmi

- <https://www.youtube.com/watch?v=m8rWku1X4SU>

Dzieci powinny dostrzec, że Bolek nie postępował „fair” niech wyjaśnią dlaczego?

„**Mój ulubiony sport**” - rysowanie kredkami, to nasza kolejna propozycja, tym razem zabawy plastycznej. Zwracamy uwagę na właściwą, wyprostowaną postawę podczas pracy, oraz na chwyt narzędzia w tym wypadku kredki.

„**Sport to zdrowie**” - zobaczcie i posłuchajcie sami: Uświadomienie znaczenia aktywności ruchowej dla zdrowia każdego człowieka. Każdy z nas wie jak ważny jest sport, ruch, dobra kondycja. Zobaczcie i posłuchajcie może też, ktoś nauczy się na pamięć.

<https://www.youtube.com/watch?v=H3gkHR54vGg>

https://www.youtube.com/watch?v=ImUd_iXFFN4

Zastanówcie się i powiedzcie swoim rodzicom

- co trzeba robić, żeby być sportowcem?
- dlaczego należy ćwiczyć? (każda odpowiedź jest dobra – rodzic może trochę podpowiedzieć dziecku co jest ważne)
- ważny jest zdrowy i aktywny tryb życia
- zdrowe odżywianie
- ruch
- przebywanie na świeżym powietrzu
- odpoczynek oraz systematyczny trening

A może uda Wam się teraz rozwiązać quiz obrazkowy i rozpoznać na obrazkach dyscypliny sportowe? ZAPRASZAMY!

https://czasdzieci.pl/quizy/quiz,8092fd-sport_quiz_obrazkowy,p,2.html#quiz

Kochany Rodzicu zadaj dziecku pytanie:

- kto to jest sportowiec?, jakich zna słynnych polskich sportowców?, jakie dyscypliny(rodzaje sportu znają, a może sami uprawiają?)
- co musi mieć sportowiec oprócz odpowiedniego sprzętu(oczywiście strój sportowy)

ZADANIE DLA CHĘTNYCH – MODA SPORTOWA

Jeżeli chcecie pochwalić się swoim strojem sportowym, załóżcie go mama lub tata niech zrobią zdjęcie i wyślą swojej pani z grupy.

A my umieścimy zdjęcia „naszych sportowców” na stronie przedszkolnej.

A teraz propozycja ćwiczeń na powietrzu. Na początku obejrzyjcie filmik(linki poniżej) w domu i starajcie się zapamiętać jak najwięcej ćwiczeń by później ćwiczenia te, powtórzyć na dworze, jeżeli oczywiście pogoda na to pozwoli.

<https://www.youtube.com/watch?v=Tc82wV1jV-4>

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>

Rodzicu, możesz porozmawiać z dzieckiem czytając opowiadanie Joanny Krżyżanek pt.

„O komputerze i różanym 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?

– Wolalabym 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 różanym 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, rozgwieżdżone niebo...

– Wiesz co, Filipie, zjedz sobie teraz komputerowe babeczki, a ja pójdę skosztować tych, które babcia w tej chwili wyjmuje z piekarnika – powiedziała mama i wyszła z pokoju.

Po chwili włożyła do koszyka ciepłe babeczki, kubeczki, 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 Lusiu.

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 zmęczzonego 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.

Rodziec prowadzi z dzieckiem rozmowę o zachowaniu chłopca i odwołując się do doświadczeń dziecka, na temat aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu – zaznacza jak ważny jest ruch dla rozwoju dziecka.

- kiedy ruszamy się, czy uprawiamy sport to wzmacniamy nasze mięśnie i nasze serduszek (a serce też jest mięśniem)

- kiedy będziemy prawidłowo się odżywiać zachowamy zdrowie, a w przyszłości nie będziemy mieć problemów z nadwagą

- serce jest bardzo ważnym narzędziem w naszym organizmie, bez którego nie moglibyśmy żyć. Pompuje ono krew do naczyń i dzięki niemu krew cały czas krąży w organizmie.

Jeśli przekonamy się do zdrowych nawyków i będziemy stosować je w swoim życiu, to nasze serduszek, będzie w dobrej kondycji, a my będziemy silni i zdrowi.

Moje serduszek – zabawa badawcza (słuchanie bicia serca i pulsu)

- doskonalenie umiejętności orientacji w schemacie własnego ciała.

Zabawa z rodzicem, gdzie dziecko słucha bicia serca rodzica oraz indywidualnie – dziecko przykłada rękę i sprawdza bicie własnego serca i pulsu. Badanie przeprowadzamy w stanie spoczynku, a następnie po wykonaniu kilku podskoków, pajacyków, aby dzieci zauważyły różnicę w tempie uderzeń przed i po aktywności fizycznej.

Prawda czy fałsz – quiz

Rodziec czyta kolejno zdania, a dzieci podnoszą ręce do góry, gdy zdanie jest prawdziwe, a gdy uznają, że zdanie jest fałszywe uderzają dłońmi o podłogę.

– Aby być zdrowym, trzeba się codziennie rano gimnastykować. /PRAWDA/

-- Aby być zdrowym, trzeba oglądać bardzo dużo bajek w telewizji. /FAŁSZ/

-- Aby być zdrowym, trzeba uprawiać różne sporty, np. grać w piłkę, pływać, czy jeździć na rowerze. /PRAWDA/

-- Aby być zdrowym, trzeba spędzać dużo czasu przed komputerem. /FAŁSZ/

-- Aby być zdrowym, trzeba wychodzić często na plac zabaw i przebywać na świeżym powietrzu. /PRAWDA/

Tor przeszkód – zabawa ruchowa. Rodziec z dzieckiem ustawia tor przeszkód. Do zabawy można zaprosić rodzeństwo.

Zadania:

– przejście po skakance, lince,

– przeczołganie się pod dwoma krzesłami,

– toczenie piłki po podłodze,

– przejście na czworakach,

– marsz z woreczkiem (małą maskotką) na głowie.

Tor możecie modyfikować według własnego pomysłu.

Spróbujcie odgadnąć jakie dyscypliny sportu uprawiają dzieci na obrazkach.



ZADANIA DODADKOWE:

Poznajemy i utrwalamy literkę – J, j (poniżej link do strony)

<https://view.genial.ly/5f11b61ccc2d500d16df93ba>

<http://pm1kolo.szkolnastrona.pl/index.php?c=getfile&id=637>

KARTY PRACY NA TEN TYDZIEŃ – cz.3. str. 62,63,64,65,66,67,68,69

LITERY I LICZBY – str. 76,77,83,84

KOCHANI RODZICE – zachęcajmy swoje dziecko do czytania sylab, wyrazów, zdań (karty pracy mają w domu).

Pozdrawiamy i życzymy miłej zabawy!

