Temat tygodnia:***Chciałbym być sportowcem***

12-16.04.2021r.



**Poniedziałek 12.04.2021r.**

**1.Zabawa paluszkowa "Pajączek"**

cele: - pogłębianie więzi między rodzicem a dzieckiem poprzez uczestnictwo w zabawach,

- doskonalenie motoryki małej

<https://www.youtube.com/watch?v=ZhF0KaTm2WM>

**2."Po co nam aktywność fizyczna"? - obejrzenie ilmu edukacyjnego i rozmowa z dziećmi na jego temat**

cele: - potrafi wypowiadać się pełnymi zdaniami, wypowiedź jest płynna;

- poprawnie formułuje swoje spostrzeżenia

https://youtu.be/jgJOS26G1wY

Obejrzyjcie filmik edukacyjny i spóbujcie odpowiedzieć na pytanie: "Po co nam aktywność fizyczna"?

**3. Zabawy z wykorzystaniem metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne**

cele: - współpracuje w zespole podczas aktywności ruchowej

- chętnie uczestniczy w zabawach ruchowych

„Rowerek” – dzieci i rodzice leżą na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi kolanami. Leżą tak, aby jego stopa była oparta o siebie. Następnie wspólnie wykonują tzw. rowerek. Powtarzają rymowankę, różnicując jej tempo:„Jedzie Radek na rowerze,a pan Romek na skuterze.Raz, dwa, trzy,jedź i ty”.

**Wtorek 13.04.2021r.**

**1.Zaprojektowanie domowego toru przeszkód.**

cele: - rozwija zwinność i wytrzymałość;

- dba o bezpieczeństwo swoje i innych

Przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych w domu.

Można wykorzystać krzesła, stołki, koce, poduszki itp. Rodzic prosi, aby dziecko przeszło tor przeszkód w określony sposób, np. pod krzesłem, wchodząc na stołek, układając się na brzuchu na kocu i odpychając rękami od podłogi, skacząc z poduszki na poduszkę. Rodzic, albo rodzeństwo może dołączyć do zabawy i można zorganizować wyścigi.

**2.Spacer z rodzicami: "Bijemy rodzinny rekord spacerowania"**

cele: - zaspokajanie potrzeby ruchu;

- wzbogacanie doświadczeń i wiadomości dzieci

"Bijemy rodzinny rekord spacerowania" – brzmi ciekawie?

**3. Ćwiczenie kreatywności – wymyślanie przyrządu do ćwiczeń skonstruowanego przy użyciu przedmiotów codziennego użytku**

cele: - doskonalenie kreatywności i wyobraźni

- rozwijanie motoryki małej

Wymyśl przyrząd do ćwiczeń. Wykorzystaj przedmioty, które możesz znaleźć w domku.

**Środa 14.04.2021r.**

**1."Prosty taniec" – gimnastyka dzieci i rodziców z muzyką.**

cele: - wskazywanie części ciała

- ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej

Gimnastyka połaczona z tańcem to jest to! Razem z mamusią/tatusiem porusz ciało do piosenki "Prosty taniec"

<https://www.youtube.com/watch?v=UvA7Fk44JFw>

**2. Projektowanie stroju piłkarza.**

cele: - doskonalenie kreatywności i wyobraźni

- rozwijanie sprawności rąk

Zaprojektuj strój piłkarza. Wykorzystaj kartę pracy lub narysuj strój samodzielnie.

**3. Obejrzenie filmiku edukacyjnego "Dyscypliny sportowe".Wysłuchanie wiersza E. Pawlak: "Elementarz sportowy"**

cele: - wymienia  różne rodzaje dyscyplin sportowych;

- dostrzegać, że sport ma duże znaczenie w życiu społecznym i kulturalnym

<https://www.youtube.com/watch?v=eiU2XVGTiLE>

**Czwartek 15.04.2021r.**

**1. Ćwiczenia klasyfikacyjne: "W tym wybiorę się na spacer, a to włożę na urodzinki..."**

cele: - rozwijanie umiejętności klasyfikowania (grupowania) przedmiotów pod względem jednej cechy wspólnej- przeznaczenia;

- rozwijanie spostrzegania wzrokowego

Mamusia/tatuś przygotuje dla Ciebie kilka sztuk ubranek. Zastanów się, któe możesz włożyć na spacer/trening czy jazdę rowerem, a które na przykłąd na eleganckie przyjęcie urodzinowe.

**2. Zabawa logopedyczna z piłeczką ping-pongową.**

cele: - uprawnianie motoryki narządów mowy

Przetransportuj piłeczkę pingpongową (lub inny, leciutki przedmiot) z jednego miejsca na drugie, wyłącznie za pomocą oddechu (dmuchając i nadając piłce kierunek) np. od kanapy do fotela i najdalej jak umiesz

**3. Trening fitness: "Ćwicz z Lulisią i Lulitulisiami"**

cele: - kształtowanie sprawności ruchowej oraz motoryki całego ciała;

- utrzymanie prawidłowej postawy ciała podczas wykonywania ćwiczeń

[**https://www.youtube.com/watch?v=Tc82wV1jV-4**](https://www.youtube.com/watch?v=Tc82wV1jV-4)

**4. Zabawa konstrukcyjno-manipulacyjna: "Stadion sportowy"**

cele: - doskonalenie sprawności manualnej;

- rozbudzanie kreatywności

Zbudujcie z klocków lub innych zabawek stadion sportowy. Czy wiesz co oznaczają słowa: "trybuny", "płyta boiska", "murawa"

**Piątek 16.04.2021r.**

**1. Poruszanie się według słów rymowanki: „Zrób do przodu cztery kroki ...“**

cele: - przeliczanie kroków;

- rozwijanie pamięci.

Poruszaj się do słów rymowanki:

Zrób do przodu cztery kroki,  
I rozejrzyj się na boki.  
Tupnij nogą raz i dwa,  
Ta zabawa nadal trwa.  
Teraz w lewo jeden krok,  
Przysiad i do góry skok.  
Zrób do tyłu kroków trzy,  
By koledze otrzeć łzy.  
Klaśnij w ręce razy pięć,  
Na klaskanie też nasz chęć.  
Teraz obróć się dokoła  
I hurraaa! Zawołaj.

**2.Zabawa „ Małe i duże kroki”**

cele:– zabawa rozwijające właściwą reakcję na umówiony sygnał

Pokonywanie przez dziecko odległość od wyznaczonego punktu do rodzica : krokami słoniowymi (duży wykrok), normalnymi krokami/podskokami, tip topami (stopa dostawiana do stopy). Zabawa rozwijająca wyobraźnię: „Czy zwierzęta uprawiają sport?“.

Czy umiesz robić małe i duże kroki? Stań w pewnej odległości od mamy/taty. Podejdź do rodzica krokami słoniowymi (duży wykrok), normalnymi krokami/podskokami, tip topami (stopa dostawiana do stopy). Jak myślisz czy zwierzęta uprawiają sport? Opowiedz o tym.

**3. Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu** **z wykorzystaniem piłek**

cele: - zachęcanie do aktywnego spędzenia czasu wolnego

- zaspakajanie naturalnej potrzeby ruchu

Pobaw się na świeżym powietrzu z piłką lub skakanką. Jak mogłabyś/mógłbyś zachęcić do takich zabaw dzieci z Twojej przedszkolnej grupy?

**4. Masażyk relaksacyjny**

cele: - złagodzenie ewentualnego napięcia nerwowo-mięśniowego;

- dostarczenie radości, satysfakcji, wyzwolenie pozytywnych emocji

[**https://youtu.be/lD8nMY3tdW4**](https://youtu.be/lD8nMY3tdW4)

Wykonaj masażyk relaksacyjny na pleckach mamusi/tatusia