**Grupa V „Motylki” (06.04.2021r – 09.04.2021r)**

Dzień dobry kochane dzieci, witamy również Waszych wspaniałych Rodziców. Rozpoczynamy kolejny tydzień naszych wspólnych zabaw.

**Tematyka tygodnia: Chciałbym być sportowcem.**

**Temat dnia: „Gimnastyka to zabawa” – 06.04.2021 (wtorek)**

*Drodzy Rodzice prosimy o przeczytanie dziecku wiersza Jadwigi Koczanowskiej „Gimnastyka” oraz rozmowę na temat jego treści. Prosimy również o rozmowę na temat „Co sprzyja zdrowiu” z wykorzystaniem piosenki „Mozaikowa piramida żywieniowa”.*

*Proponujemy zabawy ruchowe, wykonanie kart pracy oraz zapraszamy do wspólnej zabawy z dzieckiem przy piosence „Głowa ramiona kolana pięty”.**Poniżej zamieszczamy linki do piosenek i zabaw ruchowych.*

**1. Jarzynowa Gimnastyka – zabawa ruchowa.**

<https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMKFs>

**2. Słuchanie wiersza Jadwigi Koczanowskiej „*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.

**3. Rozmowa na temat treści wiersza.**

 − Dlaczego należy się gimnastykować?

 − Czy lubisz skakać, biegać – poruszać się?

**4. Zabawa orientacyjno-porządkowa „*Po równiutkiej dróżce*”.**

Dziecko idzie na spacer zgodnie z wierszem mówionym przez Rodzica naśladując ruchy,

o których jest w nim mowa.

*Idą dzieci równą drogą, -* marsz w rytmie wiersza,

*po kamyczkach iść nie mogą,*

*po kamyczkach hop, hop, hop, -*  trzy podskoki w miejscu,

*do dołeczka skok. -* przysiadpodparty,

*Pora wracać. Kto się znuży, -* marsz w rytmie wiersza,

*ten odpocznie po podróży.*

*Dom już blisko... nogi w ruch. -* bieg w miejscu.

*Kto zwycięży – zuch!*

**5. Karta pracy, cz. 3, s. 62 – 63.**

* Połączcie kropki znajdujące się na dole karty według podanego wzoru.
* Nazwijcie przedmioty ukryte na rysunkach.

- Narysujcie je w pętlach.

- Nazwijcie dyscypliny sportowe przedstawione na zdjęciach.

- Pokolorujcie ramkę zdjęcia przedstawiającego tę dyscyplinę sportową, która wam się najbardziej podoba.

**6. Rozmowa na temat „Co sprzyja zdrowiu”.**

− Co powinniśmy jeść, żeby być zdrowym?

- Czy powinniśmy się dużo ruszać i przebywać na świeżym powietrzu?

**7. „Mozaikowa piramida żywieniowa” - piosenka**

<https://www.youtube.com/watch?v=ebhGB9RMGh4&list=TLPQMjYxMTIwMjCQPdOwPg1QIA&index=3>

**8. Zabawa przy piosence „Głowa ramiona kolana pięty”.**

<https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE>

Zapraszamy do wspólnej zabawy rodziców i dzieci. Śpiewamy piosenkę i naśladujemy czynności wynikające z jej treści w coraz szybszym tempie.

Głowa ramiona kolana pięty

oczy uszy usta nos.

 *Opracowanie: Bożena Janicka*

 *Jagoda Błaszczak*

**Temat dnia: „Rodzinny spacer” – 07.04.2021 (środa)**

*Drodzy Rodzice dzisiaj proponujemy wysłuchanie piosenki „Gimnastyka z Fruzią”, rozmowę nt. „Do czego zachęca piosenka?”* *oraz improwizacje ruchowe wg pomysłów dzieci do wysłuchanej piosenki. Prosimy aby dzieci wykonały podane karty pracy. Zachęcamy do wspólnych zabaw ruchowych oraz ćwiczeń w formie opowieści ruchowej „Rodzinny spacer”. Na dobry humor podajemy link do piosenki „Do góry i na dół”.*

**1.** **Zabawy ruchowe na dobry dzień:**

- Ćwiczenie ramion „*Prasujemy ubrania”*: dziecko naśladuje prasowanie żelazkiem, naprzemiennie: prawą ręką i lewą ręką.

- Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „*Zakładamy ubrania*”: dziecko naśladuje wkładanie elementów ubrania, o których mówi Rodzic.

**2. Słuchanie piosenki „Gimnastyka z Fruzią”.**

<https://www.youtube.com/watch?v=47jquUszRas>

Ręce, biodra i kolana

Ćwiczę z Fruzią już od rana.

Półobroty robię dwa,

Na początek mego dnia.

Ref. Hop, hop, hop w górę skok.

 Z Fruzią ćwiczę cały rok! (2x)

Noga w górę, jedna, druga

Fruzia do mnie oczkiem mruga.

Skok do przodu i skok w tył,

Co dzień ćwiczę z całych sił.

Ref. Hop, hop, hop w górę skok.

 Z Fruzią ćwiczę cały rok! (4x)

* Rozmowa na temat piosenki.

− Do czego zachęca piosenka?

**3. Zabawa przy piosence.**

Dziecko bawiąc się przy piosence może wykonywać swoje improwizacje ruchowe do zwrotek piosenki. Podczas refrenu poruszając się rytmicznie, stara się wyklaskiwać rytm.

**4. Karta pracy, cz. 3, s. 64.**

− W co grają chłopcy? Pokoloruj rysunki chłopców i piłki.

− Nazwij sportowców przedstawionych na zdjęciach. Rysuj po śladach – od zdjęć sportowców do zdjęć piłek. Nazwij poszczególne piłki.

**5.Zabawa „*Rób tak jak ja*”.**

Dziecko maszeruje swobodnie po pomieszczeniu. Na sygnał – klaśnięcie - zatrzymuje się, staje przodem do rodzica i powtarza zaproponowane przez niego ruchy np.: podskakuje w miejscu, wykonuje przysiady, wykonuje skłony...

**6. Karta pracy, cz. 3, s. 65.**

− Policz przedmioty w każdej ramce. Zaznacz ich liczbę w pustych okienkach. Dokończ ozdabiać ramki.

**7.** **„Rodzinny spacer” – ćwiczenia gimnastyczne w formie opowieści ruchowej.**

*Rodzic czyta opowieść, a dziecko uważnie słucha oraz wykonuje ćwiczenia, ilustrujące opowieść -opisane w nawiasach.*

„Rodzinny spacer”

Rodzina wybrała się na długi spacer. Rodzice zdecydowali, że wszyscy pojadą rowerami (dziecko kładzie się na plecach i unosi nogi, naśladuje ruch pedałowania na rowerze). Droga prowadziła pod górę, więc na początku było ciężko (powoli porusza uniesionymi nogami, wykonując „rowerek”). Ale za górką pojawił się łagodny zjazd i rowery przyspieszyły (dziecko pedałuje coraz szybciej). Gdy dojechali na skraj lasu, zsiedli z rowerów i w dalszą drogę wybrali się pieszo. Dzieci biegły, zachwycone leśną ścieżką (dziecko biega po obwodzie koła). Ale najmłodszy brat nagle się rozpłakał (dziecko zatrzymuje się i stoi w rozkroku). Rodzeństwo zaczęło więc go rozśmieszać, robiąc zabawne „a kuku” (dziecko wykonuje skłony do przodu). Jakież było zdziwienie, gdy w pewnym momencie na ścieżce pojawiły się przewrócone kłody drzew. Trzeba było przejść pod nimi (dziecko pełza po dywanie). A potem przeskoczyć przez niewielki strumyk (dziecko skacze obunóż do przodu). Ścieżka bardzo się zwęziła (dziecko idzie, stawiając  stopa za stopą). Mama powiedziała, że słychać dzięcioła. Wszyscy więc przystanęli i nasłuchiwali to z jednej, to z drugiej strony (dziecko stojąc w rozkroku robi skręty tułowia). W pewnym momencie las się skończył. Pojawiła się łąka. Trawy były już naprawdę wysokie, więc trzeba było podnosić wysoko nogi (dziecko spaceruje po kole, wysoko unosząc kolana). Na skraju łąki dzieci oznajmiły, że czas na odpoczynek. Wszyscy więc rozłożyli koc (rodzic kładzie na środku zwinięty koc, a dziecko chwyta za jego brzeg stopami i rozsuwa na boki, gdy koc zostanie rozłożony, siada). Nagle wszyscy zaczęli się wiercić (dziecko wstaje). Ojej! Nogi obsiadły jakieś robaczki, łaskocząc wszystkich po kolei (dziecko potrząsa raz jedną, a raz drugą nogą). Zaraz potem na niebie pojawiły się chmury i pierwsze  krople spadły na ziemię. To był znak, że najwyższa pora wracać (dziecko wchodzi pod koc i porusza się po pokoju). Rodzina, choć zmęczona, wróciła bardzo zadowolona (dziecko ponownie rozkłada koc i leży na nim przez chwilę).

**8. Piosenka „Do góry i na dół”.**

<https://www.youtube.com/watch?v=c0oO629UPHQ>

*Miłej zabawy☺.*

 *Opracowanie: Bożena Janicka*

 *Jagoda Błaszczak*

**Temat: Lubię czynnie odpoczywać 08.04.2021 (czwartek)**

*Drodzy Rodzice dzisiejszego dnia zapraszamy do aktywności fizycznej z dzieckiem. Na początek zabawa gimnastyczna „Poruszaj się według rymowanki”. Następnie porozmawiajcie z dzieckiem na temat czynnego wypoczynku. Przesyłamy propozycję zabaw ruchowych i zestawu ćwiczeń ruchowych z wykorzystaniem butelki plastikowej. Prosimy o zachęcenie dzieci do wykonania kart pracy.*

**1.Zabawa na powitanie.**

*Rodzic czyta dziecku rymowankę, dziecko porusza się według wskazówek.*

Zrób do przodu cztery kroki i wykonaj dwa podskoki.

Zrób do tyłu kroki trzy, potem krzyknij: raz, dwa, trzy!

Lewą ręką dotknij czoła, no i obróć się dokoła.

W prawą stronę kroków pięć

zrób – jeśli masz na to chęć.

Potem kroki w lewą stronę:

raz, dwa, trzy – no i zrobione

**2. Rozmowa na temat czynnego wypoczynku.**

*Rodzic rozmawia z dzieckiem na temat czynnego wypoczynku:*

−Jak lubicie odpoczywać?

−Czy zdrowo jest siedzieć cały dzień przed komputerem, czy – bawić się na podwórku?

−Jakie zabawy ruchowe lubicie?

−Czy zdrowo jest się poruszać? Dlaczego?

**3.Ćwiczenia ruchowo-naśladowcze „Jedziemy na rowerkach”**.

Rodzic czyta dziecku rymowankę, następnie dziecko kładzie się na dywanie pedałując, mówi:

*Na wycieczkę wyruszamy, raz i dwa, raz i dwa.*

*Tata jedzie obok mamy, z tyłu – nas ma.*

**4.Karta pracy, cz. 3, s. 68.**

*Drogi przedszkolaku:*

-Posłuchaj tekstu. Rysuj po śladach torów.

-Potem, nie odrywając ręki od kartki, rysuj po śladach rysunków bloków.

-Pokaż ręką (jedną ręką, drugą ręką, obiema), jak przebiega górzysta droga.

-Rysuj po śladach górzystej drogi.

**5. Zabawa ruchowo-naśladowcza „Poruszamy się”.**

Dzieci naśladują jazdę na hulajnodze, rowerze, skakanie na skakance, pływanie, grę w piłkę... na hasło, nazwę tej czynności podaną przez rodzica.

 **6. Karta pracy, cz. 3, s. 69.**

*Drogi przedszkolaku:*

Rysujcie po śladach drzewa iglaste.

Rysujcie po śladach drogi między drzewami.

Rysowanie po śladach drogi między owcami.

Rysowanie po śladach drogi do domu babci.

**7. Ćwiczenia gimnastyczne z plastikową butelką.**

*Prosimy rodziców o przeczytanie zadań , a następnie pokazanie dziecku następujących ćwiczeń gimnastycznych*.

•Przekładanie butelki z ręki do ręki – z przodu, z tyłu, nad głową, pod kolanem. stojąc w miejscu, w chodzie i w biegu w różnych kierunkach.

•Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód z dotknięciem butelką podłoża i wyprost z przeniesieniem butelki w górę nad głowę.

• Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód i zataczanie kół dookoła jednej i drugiej stopy – rysujemy ósemki /ruch powinien być ciągły, przekazywanie butelki z ręki do ręki zręczne/

•Siad rozkroczny, butelka w górze trzymana oburącz – skrętoskłon do prawej stopy i próba przełożenia przez nią butelki. Wyprost i wykonanie skrętoskłonu do lewej stopy. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy, zwracając uwagę na trzymanie butelki oburącz i nie zginanie kolan.

•Siad klęczny, butelka przed kolanami, dłonie na butelce – odsuwanie butelki szybkim ruchem w przód i przysuwanie do kolan.

• Leżenie przodem, ręce zgięte w łokciach, dłonie na podłożu przy barkach, butelka ustawiona w małej odległości od twarzy – głęboki wdech nosem i silny wydech ustami w stronę butelki. Ćwiczący powtarzają ćwiczenie, kilkakrotnie starając się silnym wydechem przewracać butelkę.

•Leżenie tyłem, butelka za głową w położeniu poziomym trzymana oburącz – jednoczesny wznos nóg i rąk i dążenie do spotkania stóp z butelką, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.

**8. Ćwiczenia relaksacyjne Odpoczynek u babci (techniką relaksacji Jacobsona).**

*Plastikowe klocki. Dzieci leżą wygodnie na kocykach lub na dywanie, nogi mają wyciągnięte, ramiona ułożone wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały. Poszczególne ćwiczenia trwają bardzo krótko – od 10 do 15 sekund. Tyle samo trwają prze-rwy między ćwiczeniami.*

*Rodzic prosi dziecko o:*

−Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps. Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno. Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie?

−Wykonaj to samo ćwiczenie lewą ręką

−Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki klocek (z plastiku) położony po twojej prawej stronie. Jeśli jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. Teraz rozluźnij mięśnie. Jesteś znowu słaby. Nie naciskaj już. Czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły. Wykonaj to samo ćwiczenie z pięścią lewej ręki.

−Teraz chwilę odpocznij

– leż i oddychaj spokojnie, równo. Twoje ręce odpoczywają.

−Teraz silna będzie twoja prawa noga. Włóż klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie. Teraz twoja noga słabnie – rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek. (Wykonaj to samo ćwiczenie lewą nogą).

−A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, żeby napełnić powietrzem swój brzuch. Wciągnij moc-no powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon, mocno. Teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie – poczujesz ulgę.

−Naciśnij mocno głową dywan (poduszkę), na którym (której) leżysz – głowa jest bardzo silna. Naciskasz mocno. Teraz rozluźnij mięśnie – głowa już nie naciska na dywan, odpoczywasz, czujesz ulgę.

−Jesteś niezadowolony i zły, bo ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną – czoło jest gładkie.

−Teraz mocno zaciśnij powieki, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij je i odpocznij.

−A teraz zaciśnij mocno szczęki, niech dotykają zębów. I dolna, i górna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. Teraz rozluźnij szczęki. Czujesz ulgę?

−Ułóż wargi tak, jakbyś chciał powiedzieć och (albo zrób ryjek), i napnij mocno mięśnie ust. Teraz rozluźnij mięśnie

 *Opracowanie: Bożena Janicka*

 *Jagoda Błaszczak*

**Temat: Ruch to zdrowie 09.04.2021 (piątek)**

*Drodzy Rodzice prosimy dzisiejszego dnia o przeczytanie dziecku wiersza „Elementarz sportowy” i rozmowę na temat jego treści. Następnie proponujemy zabawę dydaktyczną „Podzielmy sporty na letnie i zimowe”. Przygotowałyśmy kilka pytań dotyczących zdrowia i aktywności fizycznej, prosimy o ich przeczytanie, aby dzieci mogły udzielić odpowiedzi czy jest to prawda czy fałsz. Prosimy o zachęcenie dzieci do wykonania kart pracy i pracy plastycznej „Moja ulubiona dyscyplina sportowa” lub „Sport to zdrowie” – praca wg własnego pomysłu . W wolnej chwili proponujemy obejrzenie przez dzieci bajki pt. „Bolek i Lolek -sportowcy”*

**1.Rozgrzewka: „A jak aerobik”- zabawa z elementami podskoku, skrętoskłonów, wymachów rąk.**

Rodzic prezentuje ćwiczenia według własnych pomysłów: podskoki, w miejscu, w tył, w przód, obunóż, skłony: w przód, skrętoskłony, wymachy rąk i nóg itp., a dziecko go naśladuje.

Możecie również wykorzystać propozycję: Ćwicz z Lulisią i Lulitulisiami

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

**2. Karta pracy, cz. 3, s. 67.**

−Obejrzyjcie obrazek przedstawiający koła nałożone na siebie. Pokolorujcie odpowiednio rysunki kół.

−Dokończcie rysować kwiatki według wzoru. Pokolorujcie rysunki

**3. Słuchanie wiersza „Elementarz sportowy" - Edyta Pawlak**

*Rodzic czyta wiersz*

Każde dziecko o tym wie:

Chcesz być zdrowy – ruszaj się!

Sport to bardzo ważna sprawa.

Są reguły, jest zabawa.

Jest dyscyplin co nie miara,

część z nich nowa, a część stara.

Od wędkarstwa, sztuk łowieckich,

od antycznych igrzysk greckich,

poprzez dzieje, poprzez lata

aż do współczesnego świata.

Każdy znajdzie coś dla siebie

Sprawdź, co dobre jest dla ciebie.

Może rolki, koszykówka,

rower, piłka lub siatkówka,

szachy, judo czy pływanie

taniec, skoki, żeglowanie

biegi, sanki i łyżwiarstwo,

hokej, snowboard czy narciarstwo?

Może tenis lub karate?

Namów mamę, siostrę, tatę.

Również dla twojego brata

dobrodziejstwa sportów świata:

refleks, sprawność, orientacja,

walka i rywalizacja.

Ważna jest też ta zasada

(to zaleta jest, nie wada):

nie są ważne tu medale,

lecz jak ćwiczysz – czy wytrwale,

czy szanujesz przeciwnika.

Jaki jesteś, stąd wynika!

Sport nauczyć może wiele.

Zdrowy duch jest w zdrowym ciele,

a z wszystkiego jedna racja:

górą sport i rekreacja!

**4. Rozmowa na temat wiersza:**

- Kto zachęcał dzieci do uprawiania sportu?

- Dlaczego należy uprawiać sport?

- Co ważne jest w uprawianiu sportu?

- W jaki sposób powinniśmy traktować przeciwnika w sporcie?

- Co to znaczy zasada ,,fair play”?

**5. Karta pracy, cz. 3, s, 66.**

−Przeczytajcie z rodzicem lub samodzielnie wyrazy: nie, tak. Połączcie je z odpowiednimi zdjęciami.

−Określcie położenie obrazka przedstawiającego piłkę na kolejnych kartkach

−Rysujcie po śladach rysunków piłek.

**6. Zabawa dydaktyczna „ Podzielmy sporty na letnie i zimowe”.**

Rodzic mówi sport, a dziecko z pomocą rodzica mówi jaka to dyscyplina :zimowa czy letnia..

Sporty letnie: pływanie, tenis ziemny i stołowy, biegi, podnoszenie ciężarów, biegi, podnoszenie ciężarów, koszykówka, siatkówka, piłka nożna, taniec, gimnastyka artystyczna, jazda na wrotkach, rolkach, deskorolkach, kolarstwo, nordic – walking i inne.

Sporty zimowe: łyżwiarstwo figurowe, saneczkarstwo, hokej na lodzie, skoki narciarskie, biatlon (bieg narciarski ze strzelaniem), snowboard, zjazdy narciarskie.

**7. Zabawa Prawda/Fałsz**

 Rodzic zadaje pytania dziecku, które odpowiada prawda lub fałsz.

 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

**8. Bajka „Bolek i Lolek sportowcy”**

 <https://www.youtube.com/watch?v=m8rWKU1X4SU>

**9. Praca plastyczna - Propozycje prac plastycznych do wyboru**:

„Moja ulubiona dyscyplina sportowa” lub „Sport to zdrowie” – praca wg własnego pomysłu

 *Opracowanie: Bożena Janicka*

 *Jagoda Błaszczak*