TEMATYKA TYGODNIA: SPORT TO ZDROWIE

04 06 2020

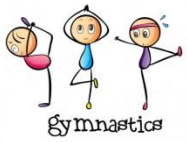
Od dawna wiemy, że najważniejszą wartością, oprócz życia, jest zdrowie. Aby być zdrowym, silnym, móc cieszyć się sprawnością fizyczną i intelektualną przez wiele, wiele lat, powinniśmy uprawiać zdrowy styl życia. Jednym z najważniejszych jego elementów jest odpowiednie odżywianie się i ruch na świeżym powietrzu.

Dlatego celem naszych zajęć w tym tygodniu jest zachęcenie Was do aktywności ruchowej i uprawiania sportu.

DRODZY RODZICE!

Stare polskie przysłowie mówi, że **sport to zdrowie**, dlatego warto uczyć dzieci od młodych lat być aktywnym fizycznie. Ruch zapobiega otyłości, wzmacnia odporność organizmu, uczy gry w zespole i zdrowej rywalizacji. Dzieci regularnie uprawiające sport, są nie tylko zdrowsze, ale także bardziej pewne siebie i lepiej radzą sobie z nawiązywaniem kontaktów z rówieśnikami.

Porozmawiajcie o tym w najbliższych dniach z Waszymi pociechami i zachęcajcie je do ruchu sami dając dobry tego przykład ☺



1. Na początek przywitajmy się wierszem.

Ilustrowanie treści wiersza ruchem ciała.

Na paluszki się wspinamy

W górę rączki wyciągamy

Do podłogi dotykamy

I ze sobą się witamy.

Dzień dobry.

Przywitanie wg. Metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne:

- *witamy się stopami*
- *witamy swoje kolana poklepując je, później kolana sąsiadów(mamy, taty)*
- *witamy dłonie*
- *witamy łokcie*
- *witamy plecy - rękoma głaszczmy, poklepujemy*
- *witamy swoje uszy, później uszy sąsiadów itp.*
- *witamy oczami wszystkich.*

2. **Recytacja przez Rodzica wiersza H. Świder pt. "Sport to zdrowie". Pokaz ilustracji.**

Posłuchaj uważnie wiersza.

Tato mówi:

"Sport to zdrowie".

A więc Tomek na boisku,

Piłkę kopie.

Darek piłkę rzuca w górę,

Leci piłka ponad siatkę

A odrzuca ją Beatka.

W zimie sanki, łyżwy, narty,

Wszyscy bawią się wspaniale

I ty kolego pamiętaj, nie leż,

Nie śpij, biegaj stale.

Baw się z nami na podwórzu,

Tam jest mniej pyłu i kurzu,

Nabierzesz siły i zdrowia,

Możesz się zahartować,

Nie będziesz nigdy chorować

Rozmowa na temat treści wiersza.

Odpowiedz na pytania.

- Co mówił tato Tomkowi? (sport to zdrowie..).

- Kto na boisku kopał piłkę? (Tomek).

- W co grali Darek z Beatką? (w siatkówkę).

- Na czym dzieci jeździły zimą? (na łyżwach, sankach, nartach).

- O czym należy pamiętać jeżdżąc zimą na sankach, nartach, łyżwach? (o bezpiecznej zabawie).

- Dlaczego tak ważne jest, aby bawić się na dworze?

3. Sport, ćwiczenia i dyscypliny sportowe. Obejrzyj film i porozmawiaj z Rodzicem o dyscyplinach sportowych.

Poznajemy sporty - Film animowany dla dzieci

https://www.youtube.com/watch?v=7zodfY74anc

Rozmowa o dyscyplinach sportowych, które dziecko zna.

- Co jest w grach sportowych ważne? (zasady, współpraca, dążenie do wspólnego celu, wspieranie się, gra fair, umiejętności, talent)
- Który ze sportów najbardziej podoba się dziecku i dlaczego?
- Letnia olimpiada.
- Zachęcenie do wypowiedzi na temat, „ Co by było, gdybyśmy nie ćwiczyli?”

4. **Kolorowa piłka - rysowanie kredkami.**

Odkrywanie kształtów okrągłych przedmiotów. Dzieci samodzielnie szukają w domu okrągłych przedmiotów, które można obrysować na kartce. Sprawdzają, czy dany przedmiot mieści się na kartce, czy nie jest za duży. Narysowane koło ozdabiają różnymi wzorami i szlaczkami. Na koniec liczą, ile kolorów jest na każdej narysowanej piłce.

5. **Przeczytaj i wskaż obrazek- zabawa językowa doskonaląca umiejętność czytania.**

Wyrazy powiązane tematycznie ze sportem.

Przykładowe wyrazy:

piłka

rower

rolki

skakanka

rakietka

tenis

skłon

bramka

boisko

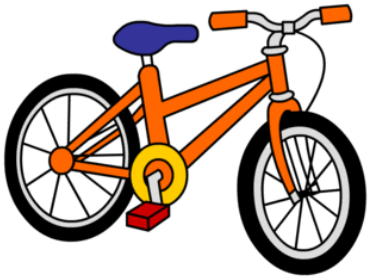
medal

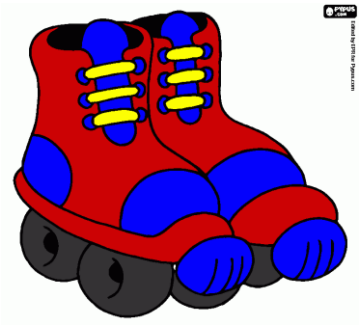
skok

bieganie

pływanie

olimpiada





© Can Stock Photo - csp36765912

Jeśli nie potrafisz przeczytać wyrazów wskaż i nazwij te litery, które znasz, podziel wyraz na sylaby a może potrafisz powiedzieć jak nazywa się pierwsza i ostatnia głoska w wyrazie? Czy to są samogłoski czy spółgłoski?

Jakim kolorem zaznaczamy samogłoski, a jakim spółgłoski?

6. Układamy puzzle.

https://puzzlefactory.pl/pl/puzzle/graj/dla-dzieci/225502-sport-to-zdrowie

7. **Qndel - Sport to zdrowie.**

Posłuchaj piosenki o różnych dyscyplinach sportowych.

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

8. Hibbi - Sport to zdrowie. Obejrzyj

Zapraszamy do świata Hibbiego, w którym czeka was dużo zabawy, wiedzy i ciekawostek.

https://www.youtube.com/watch?v=sZZKiGbu40w

9. Improwizacja ruchowa do piosenki pt.: "Skacz do góry".

https://www.youtube.com/watch?v=xWSr-6i6xvA

Jeśli dobry humor chcesz dziś mieć, to koniecznie z nami pobaw się.

My lubimy ciągle w ruchu żyć, jak wiewiórka zawsze w formie być.

W miejscu nie stój i karate ćwicz, biegnij śmiało by najszybszym być.

Zrób fikołka, jeśli tylko chcesz, każde dziecko w tym najlepsze jest,

w tym najlepsze jest

Ref. *Wysoko skacz do góry*

W piłkę z nami graj

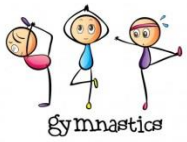
I nie oszczędzaj się.

Bo każdy chce w drużynie być.

II. *Chcesz poślizgać się na łyżwach dziś, To w hokeju próbuj swoich sił Lub na torze możesz ścigać się, Tam najlepszy wynik będziesz mieć.*

Jeśli wolisz dziś w siatkówkę grać, Z przyjaciółmi niech się zacznie gra Spełniaj z nami swe najskrytsze sny, Olimpiadę zaczynamy dziś, Zaczynamy dziś

Ref. x2



10. "Sporty"- ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne.

Kiedy Rodzic gra na instrumencie muzycznym, dziecko naśladuje różne rodzaje sportów: jazdę na łyżwach, bieganie, odbijanie piłki itp. Na przerwę w graniu dziecko szybko ustawia się w sposób podany przez Rodzica:

- "siad korekcyjny" - siadają prosto na dywanie, po turecku.

- "figurka" - stają nieruchomo w wymyślonej przez siebie pozie, itp.

11. Zabawa ruchowa ze śpiewem „Głowa, ramiona”

Dzieci w kręgu wskazują odpowiednie części ciała, przy kolejnych powtórzeniach wzrasta tempo zabawy.

Tekst piosenki:

A gimnastyka dobra sprawa

Dla nas wszystkich to zabawa

Ręce w górę i w przód i w bok

Skok do przodu, w górę skok.

Głowa, ramiona, kolana pięty

Kolana, pięty, kolana, pięty

Głowa, ramiona, kolana, pięty

Oczy, uszy, usta, nos.

Głowa, ramiona, kolana pięty

Kolana, pięty, kolana, pięty

Głowa, ramiona, kolana, pięty

Oczy, uszy, usta, nos.

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

12.Posłuchaj wiersza: ELEMENTARZ SPORTOWY

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!

13. Wstajemy i się ruszamy! Zaproś do zabawy rodzeństwo. mamę i tatę. Sprawdźcie, kto najlepiej wykona układ! Pamiętajcie, że ruch to dobra sprawa, bo w zdrowym ciele, zdrowy duch. Ta piosenka z pewnością zachęci Was do fizycznych ćwiczeń!

Tulinki & Przyjaciele - To wie każdy zuch (piosenka dla dzieci, o tym jak żyć zdrowo)

https://www.youtube.com/watch?v=U7OOKkx_SRc

Dwa przysiady, obrót, skok!

https://www.youtube.com/watch?v=fKECl8F-rCY

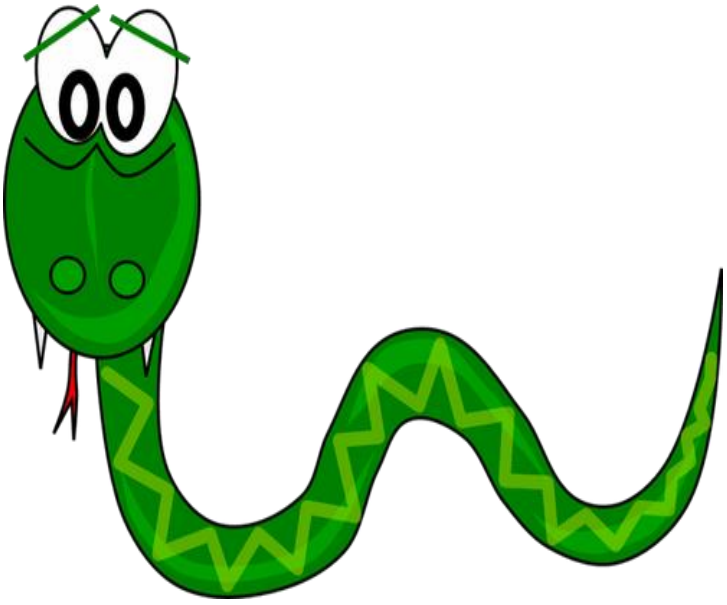
14. Ćwiczenia oddechowe

- **Gra w węża**

Zabawa ta jest prosta, wesoła i przede wszystkim skuteczna. Jest jedną z ulubionych zabaw dzieci.

- Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami.
- Ręce kładzie na brzuchu i koncentruje się na poleceniach, które od nas usłyszy.

- Teraz przez 4 sekundy wciąga powietrze nosem tak, aby czuły, że rośnie mu brzuch.
- Następnie jego zadaniem jest powolne wypuszczanie powietrza przez zaciśnięte zęby, tak by uzyskało jak najdłuższe syczenie węża.



- **Dmuchanie wielkiego balona**

Kolejne ćwiczenie oddechowe stanowi doskonałą zabawę.

- Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami.
- Jego zadaniem jest dmuchanie wielkiego niewidzialnego kolorowego balona.
- W tym celu nabiera powietrze nosem i wypuszcza ustami wyobrażając sobie jak jego balon staje się coraz większy i większy.

Warto zaznaczyć, że w tym ćwiczeniu dzieci, podobnie jak dorośli, wykazują tendencję do nabierania powietrza przez usta. Dokładnie to zazwyczaj robimy, kiedy chcemy nadmuchać balon.

Z tego względu **dziecko należy korygować tak, by podczas wykonywania ćwiczenia nabierało powietrze przez nos** jednocześnie wypełniając

powietrzem przeponę. Wypuszczanie powietrza powinno natomiast przypominać dmuchanie gigantycznego balona.

- **Oddychanie w stylu słonia**

To również bardzo dobrze odbierane przez maluchy ćwiczenie oddechowe. Koniecznie zobacz jak poprawnie je wykonać.

- Dziecko powinno zająć pozycję stojącą, nogi lekko rozszerzone.
- Mówimy mu, że za chwilę zamieni się w słonika, więc koniecznie musi oddychać jak małe słoniątko.
- Dziecko głęboko nabiera powietrze przez nos, a kiedy to robi, unosi ramiona tak, jakby to była trąba słonia. Jednocześnie napełnia powietrzem przeponę.
- Następnie wydycha powietrze przez usta w sposób dźwięczny powoli opuszczając „trąbę" ku dołowi.

- **Oddech lamparta**

Naśladowanie oddechu tego dużego kota to ćwiczenie nieco bardziej złożone, które doskonale angażuje przeponę.

- Dziecko na podłodze przybiera postawę kota.
- Nabiera powietrze przez nos obserwując jak napełnia się jego brzuch i obniża kręgosłup.
- Przy wydechu następuje opróżnienie brzucha i lekkie podniesienie pleców.

Dobrze jest, by ćwiczenia oddechowe dziecko wykonywało powoli, tak by jednocześnie mogły obserwować jak reaguje jego własne ciało.

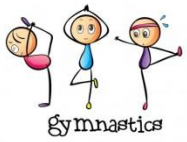
Podsumowując, przypominamy, że to zaledwie kilka ćwiczeń oddechowych, które dobrze wpływają na dzieci. **Warto poszukać również innych i wprowadzić w życie te, które sprawiają dziecku najwięcej przyjemności.** Dzięki temu nauczy się ono prawidłowo oddychać, co stanie się dla niego niebywałą pomocą w dalszym rozwoju.

15. „Prawda czy fałsz?" – quiz podsumowujący wiedzę dzieci na temat zasad zdrowego stylu życiu.

Rodzic czyta kolejno zdania odnoszące się do treści zajęć. Gdy dziecko uzna, że zdanie jest prawdziwe, podnosi ręce w górą i pokazuje „słoneczka", a gdy uzna, że zdanie jest fałszywe, uderza dłońmi o podłogę.

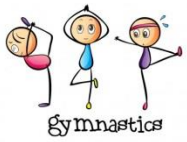
- *Aby być zdrowym, trzeba się codziennie rano gimnastykować.* PRAWDA
- *Aby być zdrowym, trzeba oglądać bardzo dużo bajek w telewizji*. FAŁSZ
- *Aby być zdrowym, trzeba uprawiać różne sporty, np. grać w piłkę, pływać, czy jeździć na rowerze.* PRAWDA
- *Aby być zdrowym, trzeba spędzać dużo czasu przed komputerem.* FAŁSZ

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



16. Zajęcia sportowe. RULETKA Zakręć kołem i zobacz, co wypadnie

https://wordwall.net/pl/resource/2431299/zaj%c4%99cia-sportowe/zaj%c4%99cia-sportowe



17. Ćwiczenia na ten tydzień: dziecko codziennie wybiera 5 kart z ćwiczeniami, które wykonuje.

WYGINAJ GRZBIET
JAK TYGRYS

panimonia.pl

WYCIĄGNIJ RAMIONA
JAK OŚMIORNICA

panimonia.pl

WIJ SIĘ JAK WĄŻ

panimonia.pl

TURLAJ SIĘ
JAK JEŻ

panimonia.pl

STÓJ NA JEDNEJ NODZE
JAK FLAMING

panimonia.pl

SKRADAJ SIĘ
JAK LIS

panimonia.pl

SKACZ Z NOGI NA NOGĘ
JAK MAŁPKA

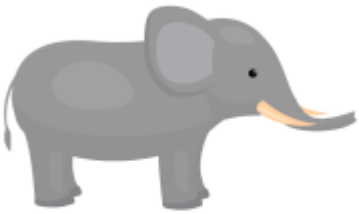
panimonia.pl

SKACZ WYSOKO
JAK DELFIN

panimonia.pl

SKACZ JAK ŻABA

panimonia.pl



STĄPAJ JAK SŁOŃ

panimonia.pl

RÓB DŁUGIE KROKI
JAK ŻYRAFA

panimonia.pl

MACHAJ SKRZYDŁAMI
JAK SOWA

panimonia.pl

KROCZ POWOLI
JAK ŻÓŁW

panimonia.pl

KICAJ
JAK ZAJĄCZEK

panimonia.pl

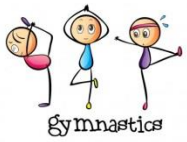
GALOPUJ
JAK SARENKA

panimonia.pl

CZOŁGAJ SIĘ
JAK ŚLIMAK

panimonia.pl

Lub



18. Gimnastyka z mamą i tatą

Wyścig żółwi- ćwiczenie na czworakach

Będziecie potrzebowali woreczków z grochem. Bardzo łatwo je uszyć lub można wsypać groch lub kaszę do woreczka na mrożonki (można wykorzystać małe poduszki)

Uczestnicy (dziecko i rodzice) ustawiają się na linii startu. Każdy zawodnik na plecach ma balast w postaci woreczka. Każdy porusza się na czworakach

najszybciej jak potrafi. Gdy woreczek spadnie zaznaczamy od miejsca, dokąd żółw dotarł. Następnym razem staramy się poprawiać swój rekord i próbować dojść dalej.

Przeprawa przez rzekę- ćwiczenie skoczne

Wyobraźmy sobie, że przez Wasz pokój przepływa rzeka. Długi rwący potok rozciąga swoje brzegi od stołu, aż do kanapy lub od ściany do ściany, w zależności od rozkładu mieszkania. Musimy przejść na drugą stronę skacząc po kamieniach, ale tak, aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Poduszkami jaśkami lub innymi kawałkami materiału. (wszystko po czym skakać można;)) Rozłóżcie je na podłodze tak, aby przejście po nich nie było zbyt łatwe. I po każdym prawidłowym przedostaniu się na drugi brzeg zmieniajcie ustawienie. Oczywiście na trudniejsze, tak jakby to był kolejny etap do przejścia w grze.

Butelkowy slalom

Uważacie, że poruszanie się slalomem jest łatwe? To spróbujcie to zrobić z zawiązanymi oczami! Ta zabawa poprawia koncentrację, ćwiczy zapamiętywanie i koordynację ruchową. Zaczynacie od rozstawienia dwóch butelek po pokoju.

Dziecko ma chwilę na przyjrzenie się i zapamiętanie gdzie stoją, po czym zawiązujecie mu oczy. Zadanie polega na przejściu w taki sposób, aby nie przewrócić żadnej z butelek. Gdy uda mu się przejść poziom, dokładacie kolejną przeszkodę i tak do momentu, aż skończą Wam się w domu plastikowe butelki.

Tor przeszkód

Do jego wykonania wykorzystajcie to, co macie w domu. Mogą to być wielkie kartony przez środek, których trzeba się przeczołgać, poduszki, po których trzeba skakać, butelki, które należy omijać czy krzesła, na które trzeba się wspinać!

Mały ninja

Na czas tego ćwiczenia zamieniamy się w ninja;) Wystarczy zaplątać sznurek czy włóczkę o stół i krzesła by stworzyć niełatwy do przejścia tor. Ćwiczenie

wymaga skupienia, precyzji i trochę gimnastyki. A układ można za każdym razem zmieniać, zaczepiając w inny sposób włóczkę.

Rzucamy do celu- ćwiczenie rzutne

Na podłodze stawiamy miskę lub wiaderko. Zadanie polega na celnym wrzuceniu do niego piłki lub zmiętych w kulki gazet. Wygrywa ten, kto wykona najwięcej prawidłowych rzutów z linii mety.

Można również wykorzystać do tego grę zręcznościową, którą skonstruujecie w domu. Potrzebne będą: papierowe talerzyki, farby, rolka po papierowych ręcznikach.

Kilka papierowych talerzyków malujemy farbami na różne kolory. Wycinamy środek tworząc z nich obręcze. Na środku pokoju ustawiamy rolkę po papierowych ręcznikach. Aby rolka się nie przewróciła proponuję do środka włożyć kamienie lub inne ciężkie rzeczy, które macie w domu. Po przygotowaniu staramy się rzucić obręczą do rolki.

Na koniec staramy się wrzucić obręcze na rolkę… stopą! Chwytami palcami stóp pojedynczo obręcz i umieszczamy na rolce. Jest to doskonałe ćwiczenie przeciwko płaskostopiu.

19. Trudna sztuka | Agnieszka Borowiecka 🎧 Bajki do słuchania

Czy zawsze trzeba wygrywać?

https://www.youtube.com/watch?v=B74tx2_aYG4

20.Zagadki dla dzieci o sporcie

Zagadka o medalu

Każdy sportowiec marzy o tym,

ażeby zdobyć srebrny lub złoty.

Zagadka o łyżwach

Szybko po lodzie

niosą nas one,

obie do butów

są przyczepione.

Zagadka o łyżwiarzu

Piruety wykonuje

po tafli lodowiska,

i wcale się nie lęka

że tafla bardzo śliska.

Zagadka o hokeju na lodzie

Między dwiema bramkami

bielutkie boisko.

Gra się krążkiem, bo dla piłki

jest tutaj zbyt ślisko.

Zagadka o jeździe figurowej na lodzie

Taniec jak na scenie,

tylko buty nie te.

Tancerze w tym tańcu

noszą łyżwy zamiast baletek.

Zagadka o pływaniu

Zawodnicy na głowy,

czepki zakładają.

Rękami i nogami

w wodzie poruszają.

Zagadka o siatkówce

Zawodnicy grając w piłkę,

rękami ją odbijają

i wysoko ponad siatką

drugiej drużynie podają.

Zagadka o sportach

Skoki, biegi, gimnastyka
wspólną nazwę mają.
Jakie je wszystkie razem
ludzie nazywają?

Zagadka o narciarzach

Skaczą, lecą! Co ich niesie

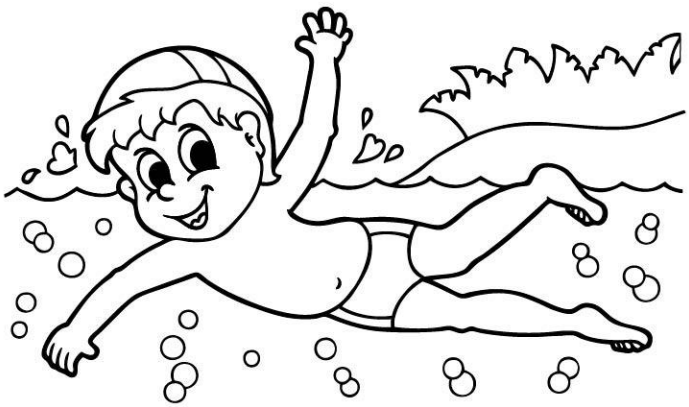
w ten przestwór niebieski?

Zamiast skrzydeł u nóg mają

przypięte dwie deski.

21.Jeśli chcesz wybierz i pokoloruj jedną z kolorowanek.

https://images.app.goo.gl/PfUEADz9XtEh73WE8



https://images.app.goo.gl/VjwmewXtrR5sJEje9

https://images.app.goo.gl/wesxsSkvHuYVpGQc6

https://images.app.goo.gl/sPSiFNP5P4MQX9Uv5

Kochane Kłapouszki!

Przez wszystkie te dni dowiedzieliście się bardzo dużo o sporcie, poznaliście wiele dyscyplin sportowych.

Wiecie jak ważny dla zdrowia jest ruch, jakie korzyści płyną z uprawiania sportu.

Mamy nadzieję, że zdobyta wiedza pozwoli Wam wybrać coś dla siebie i również będziecie aktywni fizycznie.

Sport to zdrowie o tym wie każdy z nas. Nie zapomnijcie o spacerach, zabawach na świeżym powietrzu, zabawie z piłką, skakanką, hula-hop. Wachlarz dyscyplin sportowych jest tak szeroki, że każdy może znaleźć coś dla siebie.

Ruch to zdrowie. Pamiętajcie.

POZDRAWIAMY WAS SŁONECZNIE!

Pani Renatka i Pani Dorotka