

Miesiąc - czerwiec, (08.06.2020 - 12.06.2020) **grupa:** 3

Temat tygodnia: Sport to zdrowie

**Rozwój dziecka można wspomagać
poprzez realizację
poniższych ćwiczeń**



- Posłuchaj i rozwiąż zagadkę.

Ci go uprawiają

co o zdrowie dbają.

Mówią, że każdy ruch

to zdrowy w ciele duch. (sport)

- Posłuchaj wiersza „Sport” Adama Świątchowskiego. Jeśli chcesz nauczyć się wiersza na pamięć - może być on świetną okazją do porannej gimnastyki

Każdy przedszkolak o tym wie:

Chcesz być zdrowym ruszaj się!

Sport to bardzo ważna sprawa

Są reguły, jest zabawa.

Prawą nogą wypad w przód

I rączkami zawiąż but

Powrót, przysiad, dwa podskoki

W miejscu bieg i skłon głęboki

Wymach rączek w tył, do przodu

By rannego nie czuć chłodu.



- Na podstawie filmu edukacyjnego pt. „Poznajemy sporty i dyscypliny sportowe” zapoznaj się z różnymi rodzajami sportów: (m.in.. tenis, koszykówka, skok w dal, piłka nożna, pływanie.)

- Co jest potrzebne do wykonywania tych sportów?

<https://www.youtube.com/watch?v=Klf9pwsbyxk>

- Rozmowa na temat aktywności ruchowej. Przybliżenie dzieciom tematyki związanej z aktywnością ruchową, a w szczególności zwrócenie uwagi na korzyści płynące z jej uprawiania.

Rodzic pyta dziecko: Jak myślisz dlaczego należy ćwiczyć? (Każda odpowiedź jest dobra.)

- Jesteśmy coraz silniejsi i możemy wykonać różne prace np. pomagać мамie,
- Jeśli mamy dobrą kondycję, to będziemy dobrze biegać, a wtedy będziemy wygrywać zawody sportowe;
- Kształtujemy postawę naszego ciała;
- Utrzymujemy dobry stan zdrowia (serduszko i wszystkie organy są zdrowe ponieważ ćwicząc dotleniamy je),
- Jesteśmy bardziej radośni,
- Jest nam cieplej, ponieważ poprawia się nasze krążenie.



- Nauka piosenki: " Sport to zdrowie"

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



I. Deskorolka albo taniec
skok o tyczce czy pływanie
to co lubisz dziś wybieraj
zdrowie swoje mocno wspieraj

Ref: oeo eo (oeo eo)
niech każdy skanduje
oeo eo (oeo eo)
dziś każdy trenuje
oeo eo (oeo eo)
niech każdy skanduje
oeo eo (oeo eo)
dziś każdy trenuje

II. Wygibasy lub podskoki
niskie skłonu dla judoki
kto najszybszy ten po medal
na murawie gole strzelaj

Ref: oeo eo (oeo eo)
niech każdy skanduje.....;



Sport To Zdrowie (Sport To Zdrowie)
Sport To Zdrowie (Sport To Zdrowie)
Sport To Zdrowie (Sport To Zdrowie)
każde dziecko o tym wie (każde dziecko o tym wie)

Ref: oeo eo (oeo eo)
niech każdy skanduje.....

- Rozmowa na temat ilustracji przedstawiających różne dyscypliny sportowe.

- Co to jest sport?
- Jakie dyscypliny sportowe są przedstawione na ilustracjach?
- Jakie są wasze ulubione dyscypliny sportowe?
- Jakich znacie sportowców i jakie dyscypliny uprawiają?



- Rozwiązywanie zagadek związanych ze sportem:

Jakie kółka przypniesz do nóg,

Żebyś się turlać na nich mógł? (wrotki)

Gdy ją bijesz, to nie płacze,

Lecz wysoko w górę skacze. (piłka)

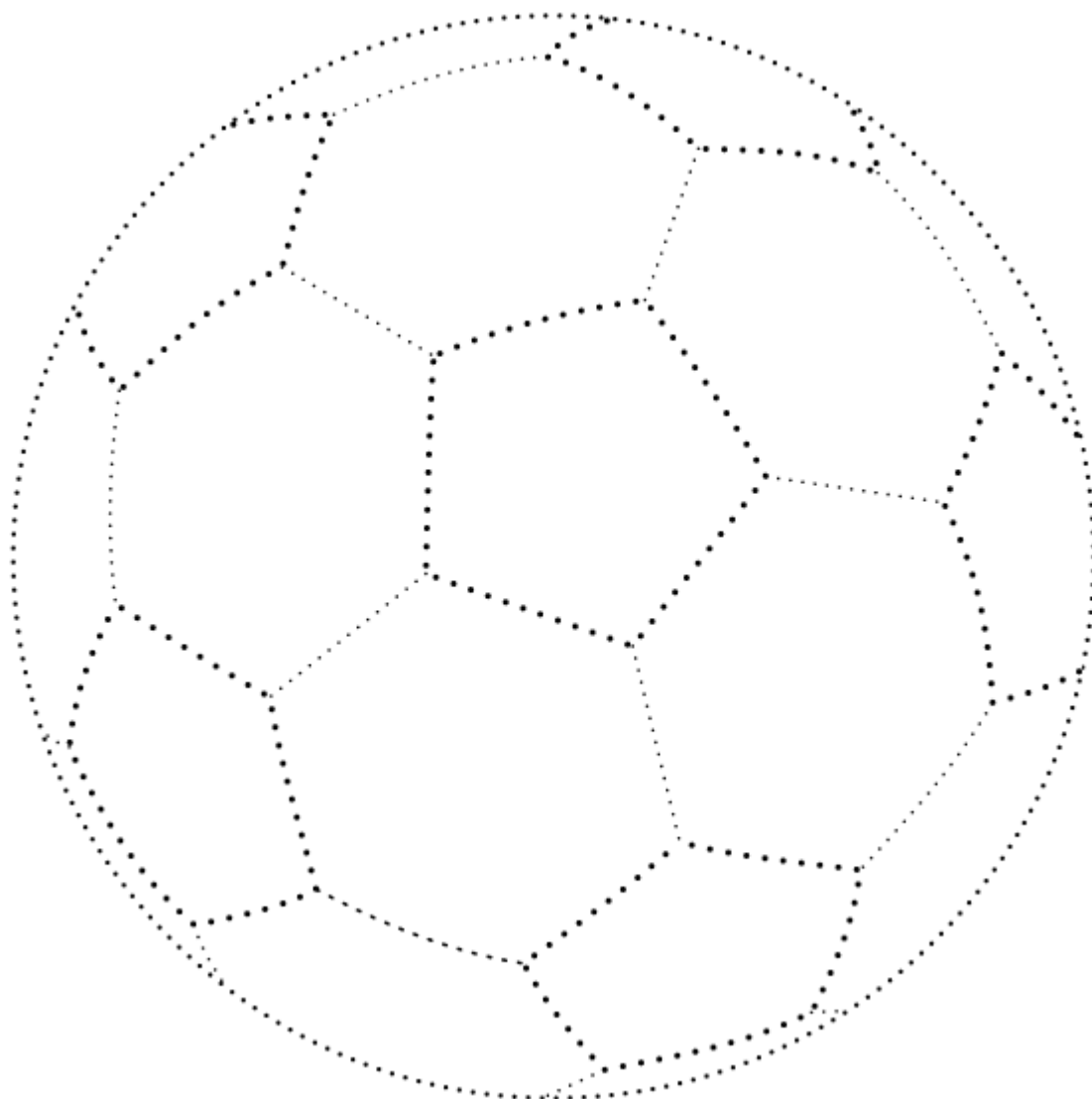
Jakie deski do nóg przypniesz,

Kiedy zima śniegiem sypnie? (narty)

Można wtedy jechać na nim,

Kiedy kręci się nogami. (rower)

- Rysuj po śladzie- piłka nożna



- Słuchanie opowiadania Cz. Janczarskiego „Bieg z przeszkodami”

Szarek był największym leniuchem i piecuchem w całym Zajączkowie. Gdy inni malcy już od rana bawili się na łączce za miastem – Szarek wylegiwał się pod puchową pierzyną. A jaki apetyt mieli rówieśnicy Szarka po zabawie! Drugie śniadanie znikало z talerzy, jakby je zmiatał wiatr. Mamusie uśmiechały się radośnie. Szarek zasiadał do stołu dopiero przed południem. – Co, szpinak? – jęczał zajączek. – Nie cierpię szpinaku. Mama załamywała łapki i podsuwała synkowi talerz z sałatą. – Aż tyle? – krzywił się Szarek. Skubnął parę listków i wstawał od stołu. Raz w zimie przyszli do Szarka koledzy, Kapustek i Sałatek. – Chodź lepić bałwana – zaproponowali. – Mogę zrobić bałwana w domu z pierzyny... Ziewnął Szarek, przewrócił się na drugi bok i usnął. Kiedy Kapustek i Sałatek byli już w sieni, podeszła do nich mamusia Szarka. – Chciałabym – powiedziała – żeby mój Szarek był taki, jak inne zajączki. Żeby wstawał rano, bawił się i miał dobry apetyt, żeby był silny i zdrowy. Ale jak zmienić Szarka? Czy mogę liczyć na waszą pomoc? Przyjaciele byli dumni z zaufania, jakim obdarzyła ich dorosła zajączyca. Szastnęli nogami i zawołali chórem: – Postaramy się, proszę pani! Następnego dnia o świcie Szarek obudził się, drżąc z zimna. – Gdzie moja pierzyna?! – zawołał. Spojrzał w okno: pierzyna leży na śniegu. Wskoczył na dwór, podbiegł do pierzyny, a pierzyna – w nogi! Gonił ją Szarek, ale nie miał siły. Zasapał się. Pierzyna uciekła. Wrócił Szarek do domu, słaniając się na nogach. Tego dnia wcześniej zjadł śniadanie. I, o dziwo – zamiast trzech listków sałaty zjadł trzy razy tyle. Wieczorem pierzyna leżała na swoim miejscu. A następnego ranka znowu uciekła i gonił ją leniwy zajączek. I tak już było odtąd co dnia: pierzyna uciekała z rana, a wieczorem wracała. Przyszła wiosna. Szarek biegał coraz szybciej i dalej i coraz więcej zjadał potem listków sałaty i szpinaku. Aż wreszcie któregoś ranka Szarek dogonił uciekającą pierzynę. Wyleźli spod niej dwaj przyjaciele: Kapustek i Sałatek. – Ach, to wy ściągaliście ze mnie pierzynę! To na waszych nogach uciekała przede mną co rano! – Tak – przyznali się przyjaciele. – Ale nie gniewaj się na nas. Przeczytaj lepiej ten afisz. I Szarek przeczytał afisz:

OLIMPIADA W ZAJĄCZKOWIE

Jutro odbędzie się wielki bieg z przeszkodami o mistrzostwo Zajączkowa. Wezmą w nim udział wszyscy najlepsi biegacze.

Następnego dnia Szarek obudził się wcześniej. – Pierzyna nie uciekła... – zdziwił się. I wtedy przypomniał sobie to, co było napisane na afiszu. „Pójdę zobaczyć ten bieg” – pomyślał.

Zawodnicy stali już na starcie. Huknął strzał – rozpoczął się bieg. Ale co to? Wraz z innymi zawodnikami biegnie Szarek. I to jak jeszcze! Przebiera szybko nogami. Już jest w środku grupy zawodników... Już jest na czele... (. . .)

- **Po przeczytaniu opowiadania rozpoczynamy rozmowę o przygodach zająca Szarka .**

Przykładowe pytania:

- Kim był Szarek?
- Co było ulubionym zajęciem zająca?
- Kto pomógł Szarkowi zmienić jego przyzwyczajenia?
- Co robili Kapustek i Sałatek każdego ranka?
- Jakie ważne wydarzenie miało miejsce w Zajączkowie?
- Jak mogłoby się zakończyć opowiadanie?

- **"Co mi jest?" – zabawa z elementami dramy, doskonalenie umiejętności aktorskich.**

Zabawę rozpoczyna rodzic, który udaje, że czuje ból w jakiejś części ciała . Zadaniem dzieci jest odgadnięcie, co go boli oraz do jakiego lekarza „chory” powinien się udać aby uzyskać pomoc .

- **„I ja mogę pomóc”** – rozmowa o udzielaniu pomocy ludziom dotkniętym chorobą , jak wygląda opieka nad chorymi.

- **Zawody sportowe – zabawy ruchowe.**

Rodzic organizuje dziecku przestrzeń i przybory do ćwiczeń. **Potrzebne będą:** szalik, klocki, piłeczka, koszyczki, miarka do mierzenia, muzyka z CD. Po każdej konkurencji rodzic przyznaje punkty dziecku.

Bieg z przeszkodami

Dziecko na dany przez rodzica znak biegnie pewną odległość. Podczas biegu podnoszą leżący w połowie drogi związany szalik, przekładają go przez głowę, tułów i nogi. Dalszą część trasy pokonują slalomem między klockami.

Rzuty do celu

Dziecko rzuca piłeczką do trzech koszyczków. Każdy trafiony rzut to jeden punkt.

Żabka

Dziecko wykonuje trzy skoki bez rozbiegu. Rodzic punktuje najdłuższy skok.

Nierozłączni przyjaciele – ćwiczenie w parach.

Dziecko stoi w parze z rodzicem, związują szalikiem dotykające się nogi. Pokonują odległość skacząc na nogach związanych szarfą. Punkt za poprawne wykonanie ćwiczenia

Ćwiczenie relaksacyjne przy muzyce dostępnej w domu np.: leżenie na plecach z zamkniętymi oczami.

- Sznurowanie butów bez tajemnic – rozwijanie sprawności manualnej.

Rodzic prezentuje sposób wiązania sznurowadeł na tzw. kokardkę. Dzieci doskonalą tę umiejętność, wykorzystując buty.

- Co to są igrzyska olimpijskie? Swobodne wypowiedzi dzieci. (Wcześniej można przeczytać wiadomości- załącznik nr 1)

Symbole olimpijskie : 1. Flaga 2. Hymn olimpijski 3. Motto olimpijskie:

Oficjalnym mottem igrzysk jest łacińskie zdanie: *Citius Altius Fortius*, czyli *Szybciej, Wyżej, Mocniej*. 4. Ogień olimpijski



- Przeczytaj poniższe sylaby:

pa	ma	ba	la	fa	wa	ta	da
fe	be	pe	de	we	me	le	te
li	wi	ti	fi	mi	di	pi	bi
do	to	mo	po	bo	wo	fo	lo
bu	lu	du	wu	pu	tu	fu	mu
my	fy	ly	ty	dy	by	wy	py

- „Prawda czy fałsz?” – quiz podsumowujący wiedzę dzieci na temat zasad zdrowego stylu życia

Rodzic czyta kolejno zdania. Gdy dziecko uzna, że zdanie jest prawdziwe, podnosi ręce w górę i pokazuje „słoneczka” (wkręcanie żaróweczki:), a gdy uzna, że zdanie jest fałszywe, uderza dłońmi o podłogę.

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

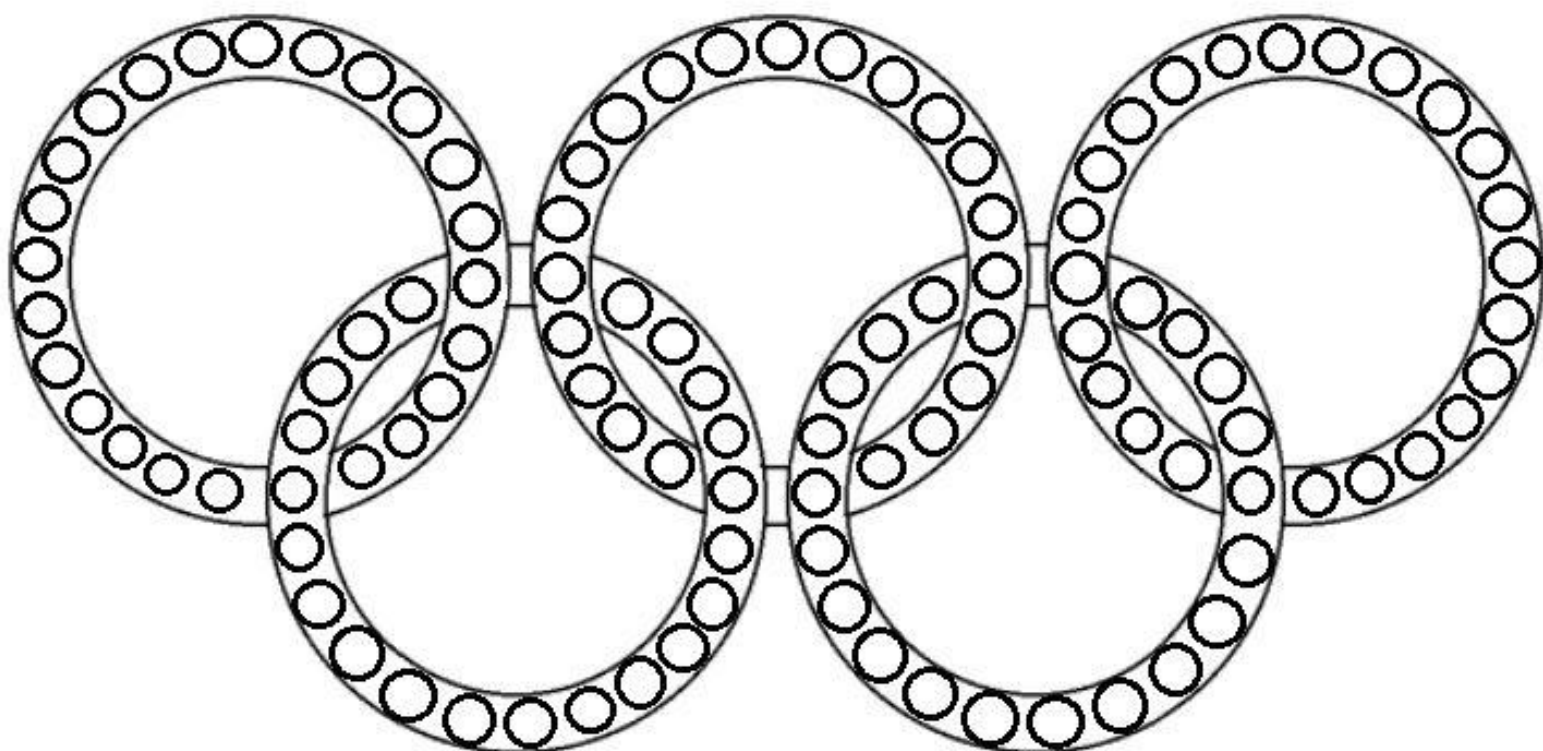
Aby być zdrowym, trzeba oglądać bardzo dużo bajek w telewizji. PRAWDA/ FAŁSZ

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

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

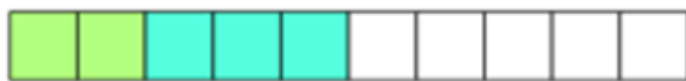
Aby być zdrowym, trzeba wychodzić często na plac zabaw i przebywać na świeżym powietrzu. PRAWDA/ FAŁSZ

- Praca plastyczna pt. „Koła olimpijskie” Do wykonania pracy potrzebne będą: plastelina oraz poniższy szablon. Wyklejaj koła tak jak we wzorze.



1. Uzupełnij działania według podanego schematu.

$2+3=5$



$6+1=$



$4+3=$



$5+4=$



$1+7=$



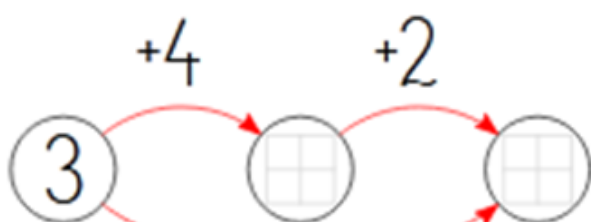
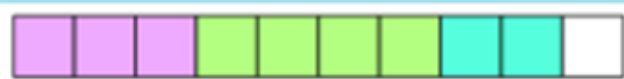
$2+8=$



$8+0=$

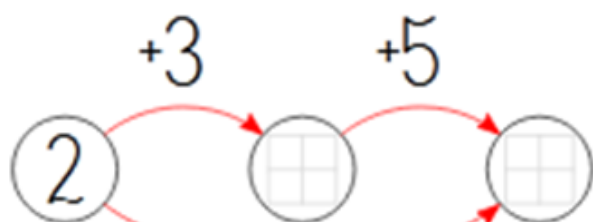


2. Uzupełnij grafy.

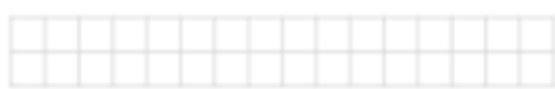


$+$

$3+4+2=\square=3+\square$



$+$

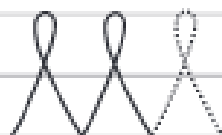


- Wypełnij diagram w taki sposób, aby w każdym wierszu, każdej kolumnie i każdym bloku, czyli pogrubionym kwadracie, znalazły się cyfry od 1 do 4. Każda cyfra może pojawić się tylko raz w każdym obszarze.

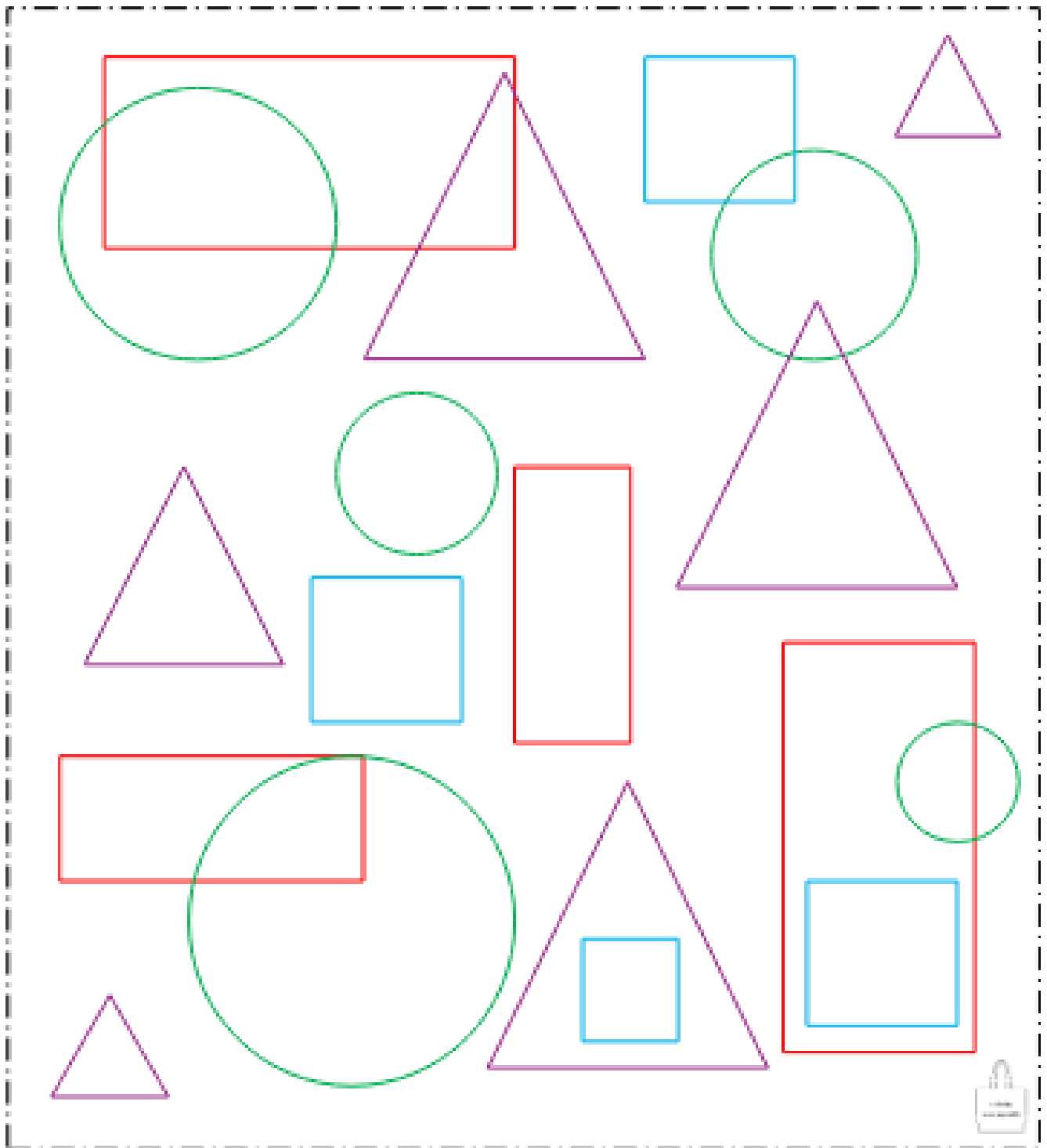
3	4	1	2
1	2	4	3
2	1	3	4
4	3	2	1

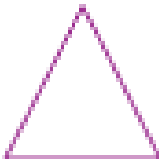

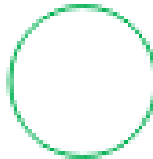

<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>					4	<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>					<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>					<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>				
<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>					2	<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>					3	<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>								
<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>					<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>					<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>					<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>					
4	<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>					2	<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>													

- Pisz szlaczki po śladzie, a następnie samodzielnie.



Policz figury, a następnie zapisz ich liczbę.



			
.....

Igrzyska olimpijskie- Olimpiada, to międzynarodowe zawody sportowe organizowane co cztery lata przez różne państwa. Pierwsze igrzyska olimpijskie odbywały się w Olimpii w Grecji w roku 776 p.n.e., ku czci boga Zeusa. Na czas igrzysk olimpijskich zaprzestawano wojen na 2 miesiące. Igrzyska trwały 5 dni. Pierwszym etapem uroczystości, jeszcze przed rozpoczęciem igrzysk, było złożenie przysięgi przed posągiem Zeusa. Zawodnicy przysięgali, że nie dopuszczą się żadnego oszustwa na zawodach, co potwierdzali drugą przysięgą, w której mówili, że ściśle przykładali się do ćwiczeń przez poprzednie 10 miesięcy. W igrzyskach mogli brać udział wszyscy Grecy płci męskiej. Zwycięzcy otrzymywali nagrodę – wieniec z gałązek z wawrzynu (laur olimpijski). Zawodnik, który wygrał igrzyska, stawał się bardzo sławny. W jego rodzinnym mieście stawiano pomniki na jego cześć i pisano wiersze. W murze miasta wygranego zawodnika robiono dziurę, przez którą wchodził zwycięzca witany przez mieszkańców. Oznaczało to, że miasto nikogo już się nie obawia, ponieważ ma takiego obrońcę. Z czasem, oprócz wieńca z gałązek oliwnych, otrzymywano pieniądze i przedmioty wartościowe. Najstarszą dyscypliną starożytnych igrzysk był dromos - bieg krótki na dystansie jednego stadionu. Kolejnymi dyscyplinami wprowadzanymi stopniowo z biegiem lat były: - bieg średni, bieg długi, zapasy, pięciobój (rzut oszczepem, dyskiem, skok w dal, bieg na dystansie jednego stadionu i zapasy), walka na pięści, wyścigi rydwanów (zaprzęgów konnych), pankration (skrzyżowanie zapasów i walki na pięści), hoplites, czyli bieg w uzbrojeniu, który był ostatnią dyscypliną Igrzysk. Nie było konkurencji zespołowych.

Współcześnie igrzyska olimpijskie organizowane są przez różne państwa świata. Mamy igrzyska letnie i zimowe. Ceremonia otwarcia, przebieg oraz zakończenie olimpiady przebiega jednak bardzo podobnie. Zawsze towarzyszy zawodnikom Ogień olimpijski, który wzniecany jest za pomocą skupionych promieni słonecznych w ruinach świątyni Olimpii. Stamtąd sztafeta olimpijska przekazuje pochodnię olimpijską kolejnym biegaczom. Na koniec ogień niesiony w pochodni przybywa do miasta- gospodarza igrzysk. Tutaj w trakcie ceremonii otwarcia zapalany jest znicz olimpijski, który płonie przez cały czas trwania zawodów. Najbardziej znanym ze wszystkich symboli olimpijskich jest flaga olimpijska. Pięć różnokolorowych przecinających się kół symbolizuje zarazem różnorodność, jak i jedność ludzi zamieszkujących Ziemię. Poszczególne kolory symbolizują kontynenty: niebieski – Europę, czarny – Afrykę, czerwony – Amerykę, żółty – Azję i zielony – Australię.

Dodatkowo kolory te zostały dobrane tak, by każdy z nich pojawiał się przynajmniej raz na jakiejś fladze państwowej. Flaga olimpijska wciągana jest na maszt podczas ceremonii otwarcia igrzysk. Koła oznaczają też 5 dyscyplin sportowych w starożytności. Hymnem olimpijskim, oficjalnie od 1958 roku, jest utwór muzyczny zatytułowany „Hymn Olimpijski”.

Źródło: <http://bystredziecko.pl/karty-pracy/matematyka/dodawanie/matematyka-dodawanie-10-el-01-kolor.pdf>

<https://ztorbynauczycielki.pl/wp-content/uploads/2018/09/karta-pracy-1.pdf>