

# **Kwiecień, tydzień 1 Chciałbym być sportowcem**

## **Temat dnia: Gimnastyka**

### **Cele główne:**

- rozwijanie mowy,
- rozwijanie sprawności manualnej.

### **Cele operacyjne:**

Dziecko:

- odpowiada na pytania dotyczące wiersza,
- wykonuje pomoc do ćwiczeń.

### **Rozwijane kompetencje kluczowe:**

- w zakresie rozumienia i tworzenia informacji,
- osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się,
- obywatelskie,
- w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej.

1. Ćwiczenia ortofoniczne z wykorzystaniem wiersza Bożeny Formy-----  
*Bocianie, bocianie.*

*Bocianie, przybyłeś dziś do nas,  
witają cię dzieci i łąka zielona.  
Dostojnie twe nogi stąpają po trawie,  
czarno-białe pióra w słońcu lśnią ciekawie.  
Tak jak ty wysoko nogi podnosimy,  
i kle, kle śpiewamy z tobą, boćku miły.*

*Bocianie, bocianie,  
przybyłeś dziś do nas.  
Kle, kle, kle, kle, kle.  
Kle, kle, kle, kle, kle.*

Dzieci naśladują głos bociana: cicho – głośno, wolno – szybko, poruszając się po sali z wysokim unoszeniem nóg.

## **2. Słuchanie wiersza Jadwigi Koczanowskiej *Gimnastyka*.**

- Zabawa *Aerobik*

<https://www.youtube.com/watch?v=oGJg1RSOof4>

- Co to jest *aerobik*?

Dzieci nie wiedzą, więc R. wyjaśnia, że są to ćwiczenia *przy muzyce rytmicznej, wykonywane, żeby mieć zgrabną figurę.*

Dzieci stoją w luźnej postawie i naśladują ruchy wykonywane w filmie .

- Słuchanie wiersza.

*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.*

- Rozmowa na temat wiersza.  
– Co nam daje gimnastyka?  
– Co wykonujemy podczas gimnastyki?
- Ruchowa interpretacja wiersza.

*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.*

Dzieci stoją w luźnej gromadce, ćwiczą z R.:  
wyciągają ręce w bok,  
trzymają ręce wyprostowane, zginają je w łokciach, dłońmi  
dotykają klatki piersiowej,  
jak wyżej – mają ręce wyprostowane, zginają je w łokciach,  
ręce mają opuszczone, wykonują przysiad, wstają,  
podnoszą ramiona, zginają ręce w łokciach, dłonie zaciskają  
w pięści i pokazują, jakie są silne,  
wykonują skłon, wykonują podskok, wykonują przysiad,  
powtarzają skłon, podskok i przysiad,  
uśmiechnięte spacerują po sali.

- Rytmiczne dzielenie (na sylaby) słów związanych ze sportem.

Dzieci dzielą rytmicznie słowa: *gimnastyka* (gim-nas-ty-ka), *skłony* (skło-ny), *skoki* (sko-ki), *przysiady* (przy-sia-dy).

- Zabawa orientacyjno-porządkowa *Zróbcie to.*

### **Tamburyn.**

Dzieci poruszają się po pomieszczeniu odpowiednio do dźwięków tamburynu.  
Podczas przerwy w grze zatrzymują się i wykonują to, o co prosi R. Np. *przysiad, klęk, leżenie tyłem, leżenie przodem, siad skulny, siad skrzyżny, skłon...*

### **3. Wykonywanie krążka do ćwiczeń.**

Dzieci dostają po dwie kartonowe kartki (np. z bloku technicznego) z rysunkiem kół, każde o średnicy 20 cm. Wycinają koła, skleja je i ozdabiają mazakami. Na zakończenie przyklejają na swoich krążkach kartoniki ze swoimi imionami.

— Zabawy krążkiem wykonanym przez dzieci:

- kładą je na głowach i spacerują po sali, starając się, żeby nie spadły im z głów,
- siadają na krążkach, które leżą na podłodze, podnoszą nogi zgięte w kolanach, odpychają się rękami od podłogi, obracają się,
- chodzą po sali i wystukują rytm podany przez R.

### **4. Karta pracy, cz. 2, nr 24.**

**<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/os-aplus-kp-2/mobile/index.html#p=26>**

– Nazwijcie sporty przedstawione na zdjęciach. (Biegi, kolarstwo, pływanie, piłka nożna, tenis, skoki narciarskie).

– Odszukajcie w naklejkach obrazki buź. Naklejcie je na zdjęciu przedstawiającym (na zdjęciach przedstawiających) wasze ulubione sporty.