

Tematyka kompleksowa dla grupy „Bajkoludki”
„Chciałbym być sportowcem” (6.04 – 9.04.2021r.)



1. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych „Szukamy wiosny” 4 latki

metoda zabawowa i naśladowcza [1]

- „Słońce i deszcz” – zabawa orientacyjno-porządkowa.

Dzieci biegają swobodnie w różnych kierunkach. Na hasło: Słońce! zatrzymują się i stoją z rękami podniesionymi

w górę. Na hasło: Deszcz! przykucają i chowają głowy.

- „Szukamy słońca” – ćwiczenie dużych grup mięśniowych.

Dzieci w siadzie skrzyżnym, ręce mają uniesione. Skręty tułowia w lewo i w prawo – szukanie słońca na niebie.

- „Niedźwiadki wygrzewają się na słońcu” – zabawa z elementem czworakowania.

Dzieci chodzą na czworakach, zatrzymują się i kładą na plecach. Poruszają rękami i nogami uniesionymi w górę. Na hasło N: Słońce schowało się! niedźwiadki idą dalej.

- „Przyleciały ptaki” – zabawa z elementem biegu.

Dzieci biegną w jednym kierunku, poruszając rozłożonymi szeroko ramionami.

- „Bociany chodzą po łące” – zabawa z elementem równowagi.

Chód z wysokim unoszeniem kolan. Co pewien czas dzieci – bociany, zatrzymują się i stają na jednej nodze,

rozkładając szeroko ramiona.

- „Zajaczki” – zabawa z elementem podskoku.

Podskoki raz na jednej, raz na drugiej nodze. Po serii podskoków zajaczki zatrzymują się i nasłuchują – dłonie przy uszach,

skręty w jedną i w drugą stronę.

- „Wypatrujemy wiosny przez lornetkę” – ćwiczenie mięśni grzbietu.

Dzieci leżą na brzuchu, łokcie mają wsparte o podłogę, dłonie zwinięte przy oczach naśladują lornetkę.

Co pewien czas dzieci wznoszą łokcie.

- „Mucha na suficie” – ćwiczenie mięśni brzucha.

W leżeniu na brzuchu poruszanie uniesionymi w górę rękami i nogami – naśladowanie poruszającej się muchy.

- „Wąchanie kwiatów” – ćwiczenie oddechowe. Dzieci chodzą swobodnie, co pewien

czas pochylają się i wąchają pierwsze kwiaty.

Marsz po obwodzie koła ze śpiewem piosenki o tematyce wiosennej.

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

niezwodne są metody.

- Rozmowa na temat wiersza.

– Co nam daje gimnastyka?

– Co wykonujemy podczas gimnastyki?

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

Dziecko dzieli rytmicznie słowa: gimnastyka (gim-nas-ty-ka), skłony (skło-ny), skoki (sko-ki), przysiady (przysia-dy).

3. Zabawa Pajacyk (według Małgorzaty Markowskiej).

Rodzic wypowiada słowa rymowanki, a dziecko wykonuje zadania ruchowe.

Jestem skoczny pajacyk. Dzieci: wykonują trzy podskoki,
Mam czerwony kubraczek. dotykają rękami tułowia,
Dwa rękawy szerokie. wyciągają ramiona w bok,
Popatrz, jak ładnie skaczą. skaczą jak pajacyki.

4. Wykonywanie krążka do ćwiczeń.

- Zapoznanie ze sposobem wykonania prac.

Potrzebne: Dwie kartonowe kartki z rysunkiem kół, nożyczki, klej, mazaki.

Dziecko dostaje dwie kartonowe kartki (np. z bloku technicznego) z rysunkiem kół, każde o średnicy 20 cm. Wycina koła, skleja je i ozdabia mazakami.

Zabawa z wykorzystaniem wykonanego krążka „Ptaki w gniazdach”.

Dziecko (ptak) siada skrzyżnie na krążku. Na sygnał wybiega, krąży w różnych kierunkach naśladując lot ptaka. Na hasło: „Do gniazda”- ptak wraca okrąży gniazdo i siada.

5. Zabawa przy piosence „Chcę być sportowcem” (śl. i muz. Danuta i Karol Jagiello).

Podkład muzyczny dostępny na stronach internetowych.

Słuchanie piosenki „Chcę być sportowcem”.

I. Biegam bardzo szybko,
w piłkę dobrze gram,
kim zostanę, już za chwilę
zaraz powiem wam.

Ref.: Sportowcem chciałbym zostać, sportowcem chciałbym być,
trenować co dzień rano
i sprawnym zawsze być.

II. Chodzę też na judo,
wiele chwytów znam,
kim zostanę, już za chwilę
zaraz powiem wam.

Ref.: Sportowcem chciałbym zostać...

III. Jeżdżę na rowerze
i trenuję sam, kim zostanę, już za chwilę
zaraz powiem wam.

Ref.: Sportowcem chciałbym zostać...

IV. Pierwsze już medale
na swej półce mam,
kim zostanę, już za chwilę
zaraz powiem wam.

Ref.: Sportowcem chciałbym zostać...

- Rozmowa na temat piosenki.
- Co ćwiczy chłopiec?
- Kim chciałby zostać?
- Nauka refrenu fragmentami, metodą ze słuchu.

- Zabawa przy piosence.

Podczas zwrotek (I – III) dzieci naśladowują ruchy, o których jest mowa w tekście (bieganie, granie w piłkę, chwyt judo, jazdę na rowerze). Podczas zwrotki IV stają na baczność, jak sportowcy udekorowani medalami. Podczas refrenu stoją i śpiewają razem z rodzicem.

- Zabawy z wykorzystaniem refrenu – Cicho – głośno. Rodzic umawia się z dzieckiem, że gdy położy palce na ustach, będzie śpiewać refren cicho. Gdy podniesie rękę do góry – będzie śpiewać refren głośno.
- Marsz po kole przy piosence Chcę być sportowcem.

6. Kolorowe piłeczki – ćwiczenia klasyfikacyjne.

- Ćwiczenia z piłeczkami.

Potrzebne: małe piłki.

W siadzie rozkrocznym, dziecko i dorosły znajdują się naprzeciwko siebie i toczą piłeczkę do siebie. W staniu – rzucają piłeczkę do siebie. Na czworakach, w pewnej odległości od siebie – popychają piłeczki głowami, toczą.

- Segregowanie piłeczek.

Potrzebne: Obręcze, piłeczki lub przedmioty w pięciu kolorach.

W pojemniku znajdują się piłeczki lub przedmioty tych samych rozmiarów lecz w różnych kolorach. Na podłodze leżą obręcze (pięć). Rodzic prosi dziecko, żeby umieściło w obręczach określone piłeczki, np.

- w pierwszej obręczy – różowe,
- w drugiej – zielone,
- w trzeciej – białe,
- w czwartej – żółte,
- w piątej – pomarańczowe.

Dziecko segreguje piłeczki/przedmioty pod względem kolorów. Liczy piłeczki/przedmioty w każdym kolorze. Wskazuje obręcz z największą liczbą piłeczek, a potem – z najmniejszą.

- Porównywanie liczby piłeczek.

Dziecko porównuje liczbę piłeczek/przedmiotów z obręczy, w której było ich najwięcej, z tymi, których było najmniej, układając je w pary.

- Zabawa ruchowa z piłką „Piłka parzy”.

Potrzebna: duża piłka.

Rodzic rzuca piłkę do góry. Dziecko odbiega, żeby nie dotknęła go piłka, bo parzy. Dziecko dotknięte piłką rzuca ją do góry.

7. Słuchanie opowiadania Grzegorza Kasdepke Słupek.

- Rozmowa na temat gry w piłkę nożną.

– Co to są: gol, karny?

– Ilu zawodników jest w każdej drużynie?

– Czy znacie nazwę jakiegoś polskiego zespołu piłkarskiego (jakichś zespołów piłkarskich)?

– Jak nazywamy osoby, które siedzą na ławkach (trybunach) i oglądają mecz?

– Czy byliście kiedyś na meczu?

- Słuchanie opowiadania.

Gdy mój syn Kacper chodził jeszcze do przedszkola, często grywaliśmy w piłkę; on stał na bramce, ja strzelałem gola za golem – i bardzo byłem z siebie dumny. Wszystko się zmieniło, gdy Kacper poszedł do szkoły. Owszem, proponował mi czasami wspólną grę, ale coraz rzadziej ruszałem do ataku. Najczęściej sugerowano mi, że powinienem zająć pozycję na prawej pomocy albo na lewej obronie, a później okazało się, że muszę zostać bramkarzem, bo żaden z kolegów Kacpra nie ma na to ochoty.

– Ja też nie mam na to ochoty – broniłem się. – Dlaczego nie mogę grać w ataku?

– Bo za bardzo sapiesz – powiedział bezlitośnie Kacper.

– I jest pan trochę za wolny – dodał delikatnie jego kolega Kornel.

Cóż, z faktami nie da się dyskutować – chcąc nie chcąc, zająłem pozycję w bramce. Z czasem jednak i roli bramkarza mnie pozbawiono; Kacper i jego kumple z powodzeniem radzili sobie na boisku beze mnie – pozostało więc udawać, że na grę wcale nie mam ochoty. Choć miałem.

– Zagrasz z nami? – któregoś dnia niepodziewanie zapytał mnie Kacper.

– Ja z wami? – aż podskoczyłem na fotelu. – Czemu nie?

I radośnie wyruszyłem na boisko. Radosny nastrój prysł, gdy okazało się, że mam być lewym słupkiem. Bo podobno jestem odpowiedniego wzrostu – a chłopaki miały dość kłótni o to, czy piłkę strzelono w bramkę, czy też trochę za wysoko.

– A jeżeli się ruszę? – warknąłem.

– Nie możesz – wytłumaczył mi z powagą Kacper. – Ale spokojnie, to tylko dwa razy po czterdzieści pięć minut.

Wytrzymałem w bezruchu kwadrans, wytrzymałem drugi, ale w trzydziestej pierwszej minucie nie wytrzymałem i podałem piłkę prawemu słupkowi. Czyli tacie Kornela.

– Do przodu! – wrzasnął prawy słupek, wykopując futbolówkę w stronę chorągiewki na prawym końcu boiska. Chorągiewkę odgrywała mama Łukasza. Efektownie wyminęła osłupiałych piłkarzy, prze rzuciła piłkę nad moją głowę i pognęła w stronę bramki przeciwnika. Na ten widok bramka, w postaci mamy Aleksa i taty Bartka, rozpięzła się na boki – i prawdę mówiąc, nie bardzo było wiadomo, gdzie strzelać. Kacper nie był ze mnie zadowolony. Pozostałe chłopaki też.

– Chyba trzeba będzie ich wykopać – mruknął Kornel.

– No, no, żadnego wykopywania! – zaprotestował tata Kornela.

– Co najwyżej możecie nam dokopać. W piłkę.

I umówiliśmy się na mecz. Rodzice kontra dzieciaki. Jestem pewny zwycięstwa, bo tym razem będę piłką!

• Rozmowa na temat opowiadania.

– Na czym polegała gra w piłkę nożną Kacpra i jego taty, kiedy chłopiec chodził jeszcze do przedszkola?

– Jak było później?

– Co się stało, gdy tata-słupek się zbuntował?

– Jak skończyła się ta historia?

8. Moje zabawy na powietrzu – malowanie scen realnych.



Tablica demonstracyjna nr 59 wyd. Mac Edukacja

• – Co robią dzieci? (Jeżdżą na rowerach, biegają, grają w piłkę, zjeżdżają ze zjeżdżalni). – Czy wy też lubicie zabawy ruchowe na powietrzu? Które z nich lubicie najbardziej?

Zabawa z wykorzystaniem rymowanki. Dzieci naśladują czynności, o których jest mowa w rymowance.

Janek lubi biegać.

Julek – jeździć na rowerze,

Hania – na leżaku spać.

a ja – w kosza grać.

- Zapoznanie ze sposobem wykonania prac.

Potrzebne : kartki, farby, pędzle.

Rodziec mówi, że chciałby, żeby dziecko namalowało siebie podczas zabaw ruchowych na powietrzu. Zwraca uwagę, żeby malowało końcówką pędzla i płukało go przed użyciem farby w innym kolorze.

9 . „Gimnastyka”- Grażyna Wasilewicz

Usprawnianie narządów mowy.

Wstawać leniuszki! – gwiżdżemy

Podnieście głowy znad poduszki!
I rozruszajcie swe kosteczki!

Najpierw skaczemy jak piłeczki, – naprzemiennie dotykamy czubkiem języka dziąseł górnych i dolnych

kroki do przodu, do tyłu kroki – wysuwamy język jak najdalej z jamy ustnej i wsuwamy go z powrotem

i znów powtarzamy zwinnie podskoki. – naprzemiennie dotykamy czubkiem języka górnej i dolnej wargi, mając szeroko otwarte usta

Zróbmy skłon w lewo oraz skłon w prawo, – dotykamy czubkiem języka ostatnich dolnych zębów z prawej oraz lewej strony

biegniemy wkoło rześko i żwawo – oblizujemy zęby, mając szeroko otwarte usta

Skaczemy lekko, jak po kamyczkach, – dotykamy czubkiem języka różnych miejsc na podniebieniu

szybko chowamy się w policzkach. – wypychamy językiem policzki,

Ręce czują się pokrzywdzone:
„My także chcemy być spocone”.

Więc naśladują lot sokoła, – naśladujemy rękoma lot ptaka

a teraz robią duże koła, – kraążymy rękoma.

Kołyszą się jak drzewa, jak trawa – kołyszemy rękoma nad głową, potem przy kolanach lub stopach

i biją z przodu i z tyłu brawa. – klaszczemy przed sobą i za sobą

A na sam koniec zróbmy śmieszna minę – wykonujemy dowolna śmieszna minę

i udajmy się na zasłużony odpoczynek.

10. Ćwiczenia oddechowe na podstawie wiersza Ewy Małgorzaty Skorek „Rozpędzony pociąg”.

Wiersz Rozpędzony pociąg został napisany z myślą o ćwiczeniach oddechowych, mających na celu pobudzenie przepony do pracy. Szybkie wypowiedzianie zespołu głosek (czuk) usprawnia jednocześnie wargi, czubek języka i jego tylną część.

Pędzi pociąg, pędzi przez lasy i pola,

słysząc turkot, furkot,

to dudnią wciąż koła.

– Czuk, czuk, czuk...

– czuk, czuk, czuk...*

Mknie pociąg po torach,

huk rozlega się w lesie,

a stukot wielu kół

w lesie echem się niesie.

– Czuk, czuk, czuk...

– czuk, czuk, czuk...*

Pędzi pociąg przez wioski,

mija lasy i pola,

słysząc turkot i furkot,

to dudnią wciąż koła.

– Czuk, czuk, czuk...

– czuk, czuk, czuk...*

Jadą ludzie pociągiem

dudni głośno sto kół,

pędzi pociąg szalony,

wiezie uczniów do szkół.

– Czuk, czuk, czuk...

– czuk, czuk, czuk...*

Mija stacje i pola,

huk rozlega się w lesie.

To dudnienie pociągu
echem w lesie się niesie.

– Czuk, czuk, czuk...

– czuk, czuk, czuk...*

Coraz słabiej już słyhać

pociągowe hałasy,

pociąg jest już daleko,

mija pola i lasy.

– Czuk, czuk, czuk...

– czuk, czuk, czuk...*

W miejscach oznaczonych gwiazdką (*) dziecko powtarzając za rodzicem – naśladuje stukot kół pociągu – na jednym wydechu energicznie wypowiada szeptem, raz głośniej, raz ciszej: Czuk, czuk, czuk.

Ćwiczenia do wykonania :

- Karta pracy, cz. 2, nr 24.
– 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.
- Karta pracy, cz. 2, nr 25. – Rysujcie po śladach szprych w kołach rowerowych.

Pomysł na pracę plastyczną:

<https://dzieciakiwdomu.pl/2014/05/medale-z-papierowych-talerzykow-praca-plastyczna.html>

Zabawy przy muzyce:

<https://www.youtube.com/watch?v=fKECI8F-rCY>

<https://www.youtube.com/watch?v=H0d-zG2Z2-g>

Źródło:

[1] <http://www.wesolyprzedszkolak.pl/index.php/cwiczenia-gimnastyczne/1474-zestaw-wicze-gimnastycznych-szukamy-wiosny-4-latki>

- Przewodnik metodyczny : „Odkrywam siebie” cz.3 poziom A+ , Wydawnictwo Mac Edukacja

- Kolorowanka

<https://drukowanka.pl/kolorowanka/dzieciaki-cwicza/>

- Ćwiczenie graficzne:

<http://bystredziecko.pl/karty-pracy/grafomotoryka/grafomotoryka-pilka-nozna-01.pdf>



