

Środa - 19.01.2022.

Tematyka tygodnia: SPORT TO ZDROWIE!

Temat: Zimowy trening

1. Na rozgrzewkę, proponuję kilka ćwiczeń ruchowych o poranku. Możecie zaprosić rodzica lub swoje rodzeństwo.

- **Dzieci i Rodzice** – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Na hasło „maluchy”, dzieci poruszają się lekko na ugiętych kolanach z wyprostowanym tułowiem. Na hasło „starszaki” Rodzice maszerują swobodnie unosząc wysoko kolana.
- **Chrabąszcz** – zabawa z elementem czworakowania. Dzieci spacerują na czworakach w dowolnych kierunkach. Na hasło „chrabąszcze” przechodzą do leżenia na plecach i w powietrzu przebierają nogami i rękami.
- **Ćwiczenie równoważne.** Marsz w dowolnych kierunkach. Na hasło „stop”, przenoszą ręce na boki, stają na jednej nodze i pozostają w bezruchu przez kilka sekund.
- **Zabawa z elementem skoku.** Z gazety, na środku pokoju, rodzic formuje „kałużę”. Dzieci podskakują w różnych kierunkach. Na hasło „hop” zatrzymują się „przed kałużą” i wskakują do niej.

**2. Układanie rymowanek o kolorach – zabawa słowna.
Spróbuj wspólnie z rodzicami ułożyć rymowanki o kolorach.**

Czerwony, czerwony to mój kolor ulubiony.

Niebieski, niebieski to... (kolor królewski).

Zielony, zielony to... (kolor trafiony).

Żółty, żółty kolor mam. Kto go zechce... (to mu dam)

3. Mieszanie kolorów – zabawa badawcza.

Jeżeli możesz, to przygotuj farby: żółtą, czerwoną i niebieską oraz pojemniczki.

Jakie kolory powstaną przez zmieszanie farb:

- żółtej i niebieskiej (zielony),
- niebieskiej i czerwonej (fioletowy),
- czerwonej i żółtej (pomarańczowy).

Po każdej odpowiedzi wymieszaj farby w tych kolorach i sprawdź wspólnie z rodzicami swoją odpowiedź.

4. Karta pracy do druku – załącznik nr 1.

5. Słuchanie opowiadania "Nowe łyżwy Adama".

Adam, Marek i Grześ to trzech przyjaciół. Chodzą razem do szkoły i zawsze razem się bawią. Niedawno Adam miał urodziny i dostał w prezencie łyżwy. O takich właśnie marzył, białe, błyszczące hokejówki. To dopiero będzie zabawa na lodowisku. Chłopcy codziennie wyjmują je z szafy, oglądają i snują opowieści

o swoich wyczynach na lodowisku. Chociaż jest już zimno i mroźno, to lodowiska nie ma. Miało być na szkolnym boisku, ale pan dozorca, który miał się tym zająć, zachorował i trzeba jeszcze trochę poczekać. Adam, Grześ i Marek jednak bardzo się niecierpliwia, już chcieliby strzelać bramki w meczu hokejowym z innymi chłopcami. Muszą przecież gdzieś potrenować.

Pewnego dnia Marek upadł zadyszany do szkoły i zawołał kolegów: -Wiem, wiem, gdzie możemy pojeździć na łyżwach. Przechodziłem wczoraj przez nasz park, a tam jest staw i ten staw jest już zamrznięty. Wiem, bo próbowałem ślizgać się przy brzegu. Chłopcy postanowili po lekcjach pójść nad ten staw. Adam wziął łyżwy i, nic nie mówiąc rodzicom, poszedł z kolegami do parku. Marek i Grześ jeszcze raz sprawdzili, czy woda jest zamrznięta, a Adam założył łyżwy, wziął rozpęd, wyjechał na środek stawu i nagle – trach – lód pękł i Adam upadł do wody.

Marek i Grześ, gdy to zobaczyli, przestraszyli się i zaczęli uciekać, ale po chwili wrócili, żeby ratować kolegę. Grześ przypominał sobie, jak jego tata opowiadała, że w takiej sytuacji należy położyć się na lodzie i czołgać na brzuchu w kierunku przerębla. Tak też zrobił. Na szczęście woda w stawie parkowym była płytka i Adam sam już wydostawał się na powierzchnię. Mokry i bardzo ubłocony, bo staw był błotnisty, Adam wrócił do domu. Pewnie domyślacie się, co na to powiedzieli jego rodzice. W każdym razie łyżwy zostały schowane i zamknięte na klucz do czasu, aż na szkolnym boisku będzie prawdziwe lodowisko.

Pytania po wysłuchaniu opowiadania:

- Ilu przyjaciół miał Adam? Wymień ich imiona.
- Co dostał Adam na urodziny?
- Dlaczego lodowisko na szkolnym boisku nie było czynne?
- Gdzie zaproponował Marek jazdę na łyżwach?
- Po czym poznał że staw jest zamrznięty?
- Co się stało gdy Adam wjechał na środek stawu?
- Co zrobili koledzy gdy zobaczyli że lód się załamał pod Adamem?
- Można jeździć na łyżwach po stawach, rzekach, jeziorach.

6. Wczoraj mówiliśmy o sportach zimowych. **Obejrzyjcie proszę krótki filmik edukacyjny na ich temat:**

<https://www.youtube.com/watch?v=JnfUtdJkLbo&t=33s>

Musicie pamiętać o tym, że w uprawianiu jakiejkolwiek dyscypliny sportowej bardzo ważne są treningi i ich systematyczne uprawianie. Tylko to prowadzi do sukcesu i odnoszenia wyników na wysokim poziomie.

Trener powinien być ubrany w strój sportowy oraz mieć akcesoria trenera: gwizdek, zegarek/stoper. Każde ćwiczenia z sportowcem trener rozpoczyna od rozgrzewki.



7. Praca z Czytanie i Pisanie s. 38 – wyszukiwanie liter n, N w tekście, odczytywanie wyrazów z użyciem lusterka, rysowanie oburącz po śladzie, rozwijanie percepcji wzrokowej.

8. Lodowe rzeźby – zabawa ruchowa

Dziecko dobiera się w pary z rodzicem lub rodzeństwem – jedno jest fotografem, drugie lodową rzeźbą. Ten kto jest lodową rzeźbą, przyjmuje jakąś pozę i pozostaje w bezruchu. Ten kto naśladuje fotografa wykonuje zdjęcia: chodzi dookoła rzeźby, fotografuje ją. Może delikatnie „ustawić” rzeźbę: układać ręce, nogi, głowę. Podczas powtarzania następuje zmiana ról.

**9. Ćwiczenia koordynacji „Po śladzie”. Układanie litery N ze wstążki lub sznurka; spacer po literze stopa za stopą.
Pisz po śladzie – karta pracy – załącznik nr 2.**

10. Zabawa słowna. Rodzic podaje pierwszą sylabę słowa, a zadaniem dziecka jest dokończenie wyrazu, np.: no-ga, na- klej-ka, nu- rek.

11. Zabawa „Zrób to co ja”- kształtowanie pamięci ruchowej.

Jeden z członków rodziny wymyśla sekwencję ruchów z piłką, np.: dwa razy odbija piłkę od podłogi, raz rzuca piłkę w górę. Dziecko odtwarza wiernie pokazaną sekwencję.

12. Ćwiczenia logopedyczne usprawniające narządy mowy – język, wargi, żuchwę.

Lusterko dla dziecka. Rodzic daje dziecku lusterko. Demonstruje prawidłowe wykonanie ćwiczeń, powtarzając je kilkakrotnie.

Język przyjechał na wakacje nad morze. Bardzo się zdziwił, gdyż po raz pierwszy w życiu je zobaczył (dzieci wysuwają wargi do przodu: oooo). Nie spodziewał się, że jest takie duże (dzieci wysuwają język do góry, w stronę nosa, a potem do dołu, w stronę brody) i takie szerokie (dzieci przesuwają język od jednego do drugiego kącika ust). Wskoczył do wody i przeskakiwał przez fale (dzieci przesuwają język od górnych do dolnych zębów). Zobaczył wśród nich pływające rybki (dzieci wysuwają wargi mocno do przodu). Potem rozłożył sobie kocyk (dzieci wędrują językiem po podniebieniu od górnych zębów w stronę gardła) i leżał nieruchomo (dzieci kładą język na dole jamy ustnej, czubek i boki języka dotykają dolnych zębów). Później poszedł grać w siatkówkę plażową (dzieci odbijają czubek języka w różnych miejscach od podniebienia).

13. Karta pracy do uzupełnienia oraz tekst do czytania – załącznik nr 3.