

Tygodniowy zakres treści nauczania i wychowania oraz sposób realizacji tych treści

Grupa: 4 latki

Nauczyciel: Magdalena Bartoszevska, Sylwia Żebrowska

tygodniowy wymiar godzin 25

Temat kompleksowy: „Ruch to zdrowie”

Termin realizacji od 12.04 do 16 .04. 2021r.

Dzień tygodnia	Temat zajęć	Sposoby realizacji , zadania do wykonania przez dziecko w domu	Uwagi.
Poniedziałek 12 kwiecień	Ruch i sport	<p>Sport i Sportowcy – rodzic pokazuje serię obrazków przedstawiających wybrane dyscypliny sportowe (sporty letnie i zimowe), dzieci odgadują nazwę przedstawionej dyscypliny sportowej.</p> <p>„Wesoła gimnastyka z rodzicem”: „Odklej mnie” – dziecko leży na kocyku, jest „przyklejone” do podłogi, rodzic próbuje „odczepić” poszczególne części ciała dziecka od podłogi. „Jedziemy na kocyku” – dziecko siedzi na kocyku, a rodzic je ciągnie. „Podaj – złap” – rodzic podaje piłeczkę do dziecka, a ono ją łapie, następuje zamiana ról. „Jak w lusterku” – rodzic i dziecko siadają naprzeciwko siebie, rodzic pokazuje ruch, a dziecko powtarza. Następuje zamiana ról.</p>	Załącznik 1

		<p>„Medal dla sportowca” – zabawa plastyczna, potrzebne są nożyczki, kolorowa kartka z bloku technicznego, kredki, mazaki, dłuższa tasiemka. Rodzic wycina koło o średnicy 5 -6 cm. Na środku wyciętego koła dziecko rysuje, co chciałoby, żeby się znalazło na medalu. Rodzic przykleja lub zawiązuje koło na tasiemce, i powstaje medal.</p> <p>Jestem sportowcem – zabawa naśladowcza. Rodzic wymienia różne dyscypliny a dziecko je naśladuje (pływanie, tenis ziemny, biegi, podnoszenie ciężarów, , skoki narciarskie, łyżwiarstwo)</p> <p>Pokoloruj wybrany obrazek.</p>	Załącznik 2
Wtorek 13 kwiecień	Sport	<p>Piosenka - Taniec połamaniec https://www.youtube.com/watch?v=dpvfbBd1RNk</p> <p>Słuchanie wiersza „Sport” Adama Świętochowskiego</p> <p>Każdy przedszkolak o tym wie: Chcesz być zdrowym, ruszaj się! Sport to bardzo ważna sprawa Są reguły, jest zabawa.</p> <p>Prawą nogą wypad w przód i rączkami zawiąż but Powrót, przysiad, dwa podskoki</p>	

		<p>W miejscu bieg i skłon głęboki Wymach rącek w tył, do przodu By rannego nie czuć chłodu.</p> <p>Ja myślicie dlaczego należy ćwiczyć (każda odpowiedź jest dobra)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jesteśmy coraz silniejsi - Mamy dobrą kondycję - Kształujemy postawę naszego ciała - Utrzymujemy dobry stan zdrowia - Lepiej się czujemy <p>Jakie znacie rodzaje spotów? Jakich znacie sportowców? Co musi mieć sportowiec oprócz odpowiedniego sprzętu? (odpowiedni strój sportowy)</p> <p>Jakie zdobywamy medale na zawodach: I miejsce – złoty medal, II miejsce – srebrny medal, III miejsce - brązowy medal.</p> <p>Jak nazywa się stopniowane miejsce, na którym dekoruje się sportowców? (podium).</p> <p>Ćwiczenie – grafomotoryka – narysuj po śladzie i pokoloruj</p>	<p>Załącznik 3</p> <p>Załącznik grafomotoryka</p>
--	--	---	---

<p>Środa 14 kwiecień</p>	<p>Rower dla każdego</p>	<p>Czy jazda na rowerze jest trudna?</p> <p>Wyjaśnienie terminu : kolarz Rodzaje kolarstwa: górskie, szosowe, torowe.</p> <p>Zasady bezpieczeństwa na rowerze. https://www.youtube.com/watch?v=gSzVtcWBd_w</p> <p>Zabawa ruchowa – Rowerek Dzieci leżą na podłodze i naśladują pedałowanie Dzieci mówią przy tym wierszyk: Jedzie rowek na spacerek. Jaki z tyłu ma numerek? Rodzic podaje cyfrę a dziecko pedałuje tyle razy ile rodzic powiedział.</p> <p>Jeśli będzie pogoda to wybierzcie się na wycieczkę rowerową w poszukiwaniu wiosny i wyślijcie nam zdjęcia.</p>	<p>Załącznik 4</p>
<p>Czwartek 15 kwiecień</p>	<p>Ćwiczymy z rodzicami</p>	<p>Witamy się – zabawa. Rodzic z dzieckiem wita się: -rękami - łokciami -plecami - kolanami - stopami</p> <p>Na, pod, za – ruchowa zabawa dydaktyczna z rodzicem. Dziecko bierze mały kocyk i wykonuje kolejne</p>	

		<p>polecenia: wejdź pod kocyk, stań na kocyku, kucnij za rodzicem.</p> <p>Odklej mnie – dziecko leży na kocku, „przyklejone” do podłogi, a rodzic próbuje „odkleić” od podłogi poszczególne części ciała dziecka.</p> <p>Jedziemy na kocku – dziecko siedzi na kocyku, a rodzic ciągnie za kocyk.</p> <p>Jak w lusterku – zabawa ruchowa naśladowcza. Rodzic i dziecko stają naprzeciw siebie. Rodzic podaje jakiś ruch, który dziecko odtwarza potem zmiana ról.</p> <p>Do kosza – zabawa z elementem rzutu i celowania. Robimy z papieru kulki i celujemy do miski</p> <p>Rób tyle ile pokazuje kostka – rodzic z dzieckiem przygotowuje kostki do gry – trzeba wydrukować szalony najlepiej na bloku technicznym, wycinamy i skleamy. Rzucamy na zmianę kostkami i wykonujemy pokazane ćwiczenia tyle raz ile pokazuje druga kostka.</p>	Załącznik 5
Piątek 16 kwiecień	W zdrowym ciele zdrowy duch	<p>Przywitanie wyliczanką.</p> <p>"Gimnastyka to podstawa, to dla dzieci ważna sprawa, ręce w górę, w przód i w bok, skłon do przodu, przysiad, skok".</p>	

Wysłuchanie opowiadania „Misiek Pysiek – chce być zdrowy i wesoły” .

Zamiast siedzieć przed ekranem
I grać wiecznie w gry te same,
Zmień tryb życia na sportowy,
Świat się stanie kolorowy.
Dzieci pokazują: Warto czasem iść na basen,
Lub rowerem ruszyć w trasę.
Czeka bramka, piłka, kort,
Uprawiamy razem sport.
Umiesz jeździć na dwóch kołach
Już wycieczka gna wesoła.
Świnka dziś najszybciej jedzie,
Zobacz znowu jest na przedzie
Dzieci pokazują: Warto czasem iść na basen,
Lub rowerem ruszyć w trasę.
Czeka bramka, piłka, kort,
Uprawiamy razem sport.
Małpka fika po drabinkach
Hula-hop rozkręca świnka.
Ćwiczył miś aż się zasapał,
Lecz kondycji trochę złapał.
Dzieci pokazują: Warto czasem iść na basen,
Lub rowerem ruszyć w trasę.
Czeka bramka, piłka, kort,
Uprawiamy razem sport.
Jeśli zostać chcesz piłkarzem
Wpisz się do drużyny marzeń
Zagraj z przyjaciółmi misia,
Wielki puchar zdobądź dzisiaj.

		<p>Dzieci pokazują: Warto czasem iść na basen, Lub rowerem ruszyć w trasę. Czeka bramka, piłka, kort, Uprawiamy razem sport.</p> <p>Rozmowa z dziećmi na temat przesłania opowiadania. Powiedzcie mi teraz czy wiecie co się stało, gdy Misiek - Pysiek nie uprawiał żadnego sportu? <i>Był otyły, smutne, zgarbiony, nie miał siły się bawić, chodzić do przedszkola, będzie często chorował.</i></p> <p>A jacy są jego przyjaciele, którzy uprawiali ruch? <i>Są silni, zdrowi, weseli, chętni do zabawy, mają dobrą postawę, nie garbią się.</i></p> <p>Jak sądzicie, warto uprawiać sport? <i>Taaaak!</i></p> <p>Jakie sporty występowały w opowiadaniu o Misiu Pysiu? <i>Ćwiczenie na drabinkach, kręcenie hula-hop.</i></p> <p>Piosenka dla dzieci – Ruch o zdrowie. https://www.youtube.com/watch?v=I2WWpt_n9Is</p> <p>Dopasuj piłkę do dziecka – karta pracy.</p> <p>Ułóż obrazek – Rodzic rozcina obrazek na 4 części a dziecko je składa i przykleja na pustą kartkę.</p>	<p>Załącznik 6</p> <p>Załącznik 7</p>
--	--	--	---------------------------------------