

## **DRODZY RODZICE, DROGIE DZIECI**

*Przedstawiamy kolejne propozycje ćwiczeń, zabaw dla dzieci.  
Będzie nam miło, jeśli z nich skorzystacie i podzielicie się z nami osiągnięciami i  
wytworami prac dzieci poprzez dodanie zdjęć na indywidualne maile wychowawców.*

*W tym tygodniu temat: SPORT!*

*Dziękujemy!*

OBSZAR	PROPOZYCJE ZABAW, ĆWICZEŃ
<p><b>SFERA EMOCJONALNA O - SPOŁECZNA</b></p>	<p><b>Na paluszki się wspinamy, w górę rączki wyciągamy, do podłogi dotykamy i ze sobą się witamy. Dzień dobry!</b></p> <p><b>Kochane dzieci!</b></p> <p><b>Nasz przyjaciel tygrysek ma pewien kłopot i postanowił poprosić Was o pomoc. Posłuchajcie, co mu się przydarzyło...</b></p> <p>Kilka dni temu, gdy tygrysek brykał sobie po „Sportowej Dolinie”, zobaczył przechodzącego w pobliżu bardzo smutnego chłopca.. Tygrysek podszedł do niego i chciał zaprosić go do zabawy, ale niestety chłopiec powiedział, że jest zmęczony, słaby i nie ma siły ani na bieganie, ani na wspinanie się na drabinki, ani nawet na zjeżdżanie ze zjeżdżalni. Jego mama dodała jeszcze, że Jaś – bo tak miał na imię chłopiec – nie chce rano wstawać z łóżka, bardzo długo wyleguje się na kanapie, a potem cały dzień ogląda bajki w telewizji i gra w gry komputerowe.</p> <p><b>Jak sądzicie, czy chłopiec dobrze się zachowuje? (spontaniczne wypowiedzi dzieci)</b></p> <p>Niestety nikt nie powiedział Jasiowi, co trzeba robić, aby być zdrowym i silnym, ale my – przyjaciele tygryśka Urwiska – już od dawna to wiemy. Dlatego Tygrysek poprosił nas o pomoc. Pomożemy mu? Urwisek przygotował dla nas kilka sportowych zadań. Jeśli wykonamy opisane zadania, Jaś na pewno zrozumie, że sport to zdrowie. <b>Zaczynamy!</b></p> <p><b>- Maluję kółeczko - masażyk</b></p> <p><i>Maluję kółeczko, (rysujemy jednym palcem koło na plecach) w środku z kropczką, (w środku koła stawiamy kropczkę) promyki słoneczne, (rysujemy promienie jednocześnie obiema rękami, zaczynając od środku pleców) zygzaki bajeczne, (rysujemy obiema rękami jednocześnie zygzaki na plecach) a wszystko uklepię, (klepiemy po plecach delikatnie całymi dłońmi)</i></p>

*poszczypię*, (delikatnie szczypiemy w kilku miejscach na plecach)  
*podrapię*, (delikatnie drapiemy w kilku miejscach na plecach)  
*przebiegnę po pleckach*, (przebiegamy po plecach wszystkimi palami obu rąk z dołu do góry)  
*aż dreszczyk cię złapie*. (szczypiemy delikatnie w szyję )

### - Baton mocy

#### Składniki:

1. 8 łyżek płatków owsianych,
2. 8 łyżek płatków żytnich,
3. 3 łyżki sezamu,
4. 3 łyżki siemienia lnianego,
5. garść żurawiny,
6. garść pestek dyni,
7. 4 łyżki płatków migdałowych,
8. ½ soku i skórki z cytryny,
9. 8 łyżek miodu.

#### Przygotowanie:

Na patelni podpraż płatki owsiane, żytnie i otręby, aż nabiorą złocistego koloru. Pod koniec dodaj sezam, siemię lniane i przez około 1 minutę trzymaj na ogniu. Następnie zawartość patelni przesyp do miski. Do mieszaniny dodaj wszystkie pozostałe, sypkie składniki. Całość wymieszaj i skrop sokiem z cytryny. Dodaj rozgrzany wcześniej na patelni miód, podgrzej wszystko na patelni i dokładnie wymieszaj, by składniki połączyły się ze sobą. Całość przełóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Odstaw na godzinę, by zesztyniało. Po tym czasie masę możesz pokroić na mniejsze bloczki.



<https://dziecisawazne.pl/11-przepisow-na-niesamowite-batony-domowej-roboty/>

**SFERA  
POZNAWCZA**

### - Zabawa pantomimiczna „ Na siłowni”

Rodzic pyta dzieci: Jak nazywa się miejsce do którego chodzimy ćwiczyć? Następnie prosi dzieci o zaprezentowanie „jakie ćwiczenia się tam wykonuje – np. podnoszenie

sztangi. Dziecko powtarza za rodzicem ruchy i gesty.

### - Prawda czy fałsz?"

RODZIC czyta kolejno zdania odnoszące się do treści zajęć. Gdy dzieci uznają, że zdanie jest prawdziwe, podnoszą ręce w górę i pokazują „słoneczka”, a gdy uznają, że zdanie jest fałszywe, uderzają dłońmi o podłogę.

Aby być zdrowym, trzeba się codziennie rano gimnastykować. **PRAWDA**

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

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

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

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

- Każda okazja jest dobra, by ćwiczyć umysł i ciało. Zwykła gra w kręgle daje możliwość zarówno jednego, jak i drugiego – zabawa w ruchu zapewnia porcję gimnastyki, a stawianie strąconych kręgli wykorzystujemy, aby ćwiczyć liczenie.



### - Jak bawimy się na placu zabaw?" – rozwiązywanie zagadek słownych:

1. *To jest długi sznurek  
z dwoma uchwytami,  
który lubi skakać  
razem z dziewczynkami./skakanka/*
2. *Można wtedy*

*jechać na nim,  
kiedy kręci się  
nogami. /rower/  
3. Mała deseczka  
na długim sznurze,  
raz jesteś na dole,  
raz jesteś w górze./huśtawka/  
4. Na czym jeździsz wesoło  
i kręcisz się w koło?/karuzela/*

**- Odgadywanie zagadek dotyczących dyscyplin sportowych. ( biegi, kolarstwo- jazda na rowerze, łyżwiarstwo figurowe- jazda na łyżwach, narciarstwo- jazda na nartach, koszykówka, piłka nożna, pływanie, siatkówka, skok w dal).**

a. SĄ przez płotki, terenowe, Krótco, długodystansowe, Mogą być też slalomowe Albo sztafetowe. <b>(biegi)</b>	b. Wyścig rozpoczęty, Zawodnicy pedałują, Każdy bardzo przejęty, Bo przed metą finiszują. <b>(kolarstwo)</b>
c. Piruety i obroty Zawodnicy wykonują I na nogach mając łyżwy O mistrzostwo konkurują. <b>(łyżwiarstwo figurowe)</b>	d. Narty, kijki oraz gogle Zawodnicy mają. Jak najszybciej, by być pierwszym, Po śniegu zjeżdżają. <b>(narciarstwo)</b>
e. Zawodnicy o boisko Piłkę odbijają, Do wiszących koszy, Celnie ją wrzucają. <b>(koszykówka)</b>	f. W jakiej dyscyplinie sportu Piłkę nogą kopujemy, Na meczach z radością Drużynie kibicujemy? <b>(piłka nożna)</b>
g. Zawodnicy na głowy Czepki zakładają. Rękami i nogami W wodzie poruszają. <b>(pływanie)</b>	h. Zawodnicy grając w piłkę, Rękami ją odbijają I wysoko ponad siatką Drugiej drużynie podają. <b>(siatkówka)</b>
i. Zawodnicy konkurują, Który dalej skacze. Jak nazywa się ten sport? Czy wszyscy go znacie? <b>(skok w dal)</b>	

**SFERA  
RUCHOWA  
- MOTORYKA  
DUŻA,  
MOTORYKA  
MAŁA**

**- Ćwiczymy z Kubusiem Puchatkiem**

<https://www.youtube.com/watch?v=LUhapiC-Reo>

**- Ćwiczymy równowagę**

<https://www.youtube.com/watch?v=ozI7YcVASgo>

**- Wierszowanki – pokazywanki:**

- **Kółko małe, kółko duże**

Kółko małe, kółko duże,  
Rysujemy palcem w powietrzu małe i duże koło  
Ręce w dole, ręce w górze,  
Ręce w dół i w górę  
Najpierw w prawo, potem w lewo,  
Przechylamy w prawo i lewo  
Tak się buja w lesie drzewo.  
Bujamy na boki.

- **Ręce w górę, ręce w bok**

Ręce w górę, ręce w bok,  
Ręce w górę i w bok  
Kłaśnij, tupnij i zrób skok.  
Kłaśnięcie, tupnięcie, wyskok  
Ręce w dole, ręce w górze,  
Ręce w dół i w górę  
Palec idzie już na buzie.  
Kierujemy palec na buzie.

- **Głowa, ramiona, kolana, pięty**

Głowa, ramiona, kolana, pięty,  
Pokazujemy kolejno  
Nos do góry, brzuch wciągnięty,  
Pokazujemy kolejno  
Przysiad, wyskok, obrót w koło,  
Pokazujemy zgodnie z opisem  
Już każdemu jest wesoło.  
Rysujemy uśmiech dwoma palcami.

**- ZABAWA „BIEG PO BUTY dla całej RODZINY” – MOTORYKA DUŻA/  
SZYBKOŚĆ**

Będziecie potrzebować papierowego, dużego pudła lub kosza na bieliznę.  
W zabawie biorą udział dwie drużyny (co najmniej po dwóch graczy w każdej).  
Należy wyznaczyć linię startu i odcinek do przebiegnięcia – na jego końcu

ustawić pudełka (po jednym na drużynę). Miejsce zabawy musi być na tyle bezpieczne, by można było biegać w skarpetkach lub na bosaka. Pierwszy gracz z drużyny biegnie do pudełka, zdejmując buty i wkładając je do niego. Następnie biegnie z powrotem. Dotyka ręką kolegi i ten rusza... Kiedy już cały zespół jest bez butów, gracze po kolei biegną do pudełka, zakładają buty i wracają biegiem. Pierwszy zespół z butami na nogach – wygrywa.

**- Zestaw zabaw ruchowych na podstawie filmiku instruktażowego  
WZMACNIANIE MIĘŚNI GRZBIETU:**

<https://www.facebook.com/poradniatrampolina/videos/906836833063389>

**- Zabawa z piłką „Zrób to co ja”- kształtowanie pamięci ruchowej**

Rodzic wykonuje sekwencję ruchów z piłką np.: 2 razy odbija od podłogi, raz rzuca piłkę w górę. Dziecko odtwarza wiernie pokazane przez rodzica ruchy.

**- „Sport i zabawa to dobra sprawa” – zestaw ćwiczeń gimnastycznych:**

Pomoce: woreczki, hula-hoop, pachołki, liny do wyznaczania granicy pola.

**- Rozciąganie ciała**

Dziecko stoi trzymając woreczek w dłoniach i wyciąga się do góry, tak jakby chciało dotknąć rękoma sufitu.

Rozciąganie: do dołu, na boki, skręty tułowia, do tyłu.

Rozciąganie całego ciała.

Krążenia ramion, głowy, nadgarstków, itp.

Uwaga: W celu zachęcenia dziecka do wykonywania ćwiczeń należy używać wielu porównań, np.: rośniemy jak balonik, biegamy jak pędzące autko.

**- Swobodne rzucanie**

Rodzic pokazuje możliwe sposoby rzucania woreczka: do przodu/do tyłu/ w bok/do góry.

Dziecko stoi trzymając w woreczek, na sygnał podany przez rodzica np. klaśnięcie, dziecko rzuca woreczkiem przed siebie/do góry/w bok/za siebie. Gdy woreczek upadnie na ziemię, dziecko powtarza rzut.

**- Rzucanie za linię**

Rodzic pokazuje, w jaki sposób należy rzucać woreczkiem, aby trafić za linię.

Na sygnał rodzica dziecko rzuca woreczkiem przed siebie tak, aby rzucić woreczek za wyznaczoną linię. Gdy woreczek upadnie na ziemię, dziecko powtarza rzut.

Rodzic umiejętnie wydłuża odległość dziecka od linii.

**- Celowanie do obręczy**

Rodzic trzyma obręcz, dziecko stoi w pewnej odległości. Na sygnał rodzica dziecko rzuca woreczkiem do obręczy. Wykonujemy cztery rzuty (dwa rzuty prawą ręką, dwa rzuty lewą ręką).

### - Rzucanie i łapanie piłek plażowych

Rodzic pokazuje możliwe sposoby rzucania piłki: do przodu/do tyłu/w bok/do góry. Na sygnał rodzica dziecko rzuca piłką przed siebie/do góry/w bok/za siebie. Gdy piłka upadnie na ziemię, dziecko powtarza rzut.

Podrzucamy i łapiemy piłkę.

### - Latający balonik

Rodzic i dziecko dobierają się w parę, odbijają balonik pomiędzy sobą kilka razy. Następnie wykonują cztery przysiady i cztery pajacyki i ponownie wracają do odbijania balonika – trzy powtórzenia.

### - Klaszczemy i tupiemy

Rodzic wystukuje rytm, np.: dwa klaśnięcia/jedno klaśnięcie/dwa klaśnięcia/jedno klaśnięcie.

Dziecko spaceruje w wolnym tempie po pokoju (najlepiej za rodzicem) i wystukuje rytm podany przez rodzica. Po pewnym czasie rodzic przestaje klaskać, dziecko wykłaskuje rytm samodzielnie.

Rodzic tupie nogami ten sam rytm, którego wcześniej dziecko się nauczyło.

Najpierw dziecko tupie dwoma nogami, później próbuje używać tylko jednej nogi.

Rodzic odtwarza rytm, klaszcząc i tupiąc na przemian, dziecko naśladuje jego ruchy.

### - Tor przeszkód

Rodzic ustawia tor przeszkód: rozstawia pacholki, tunel np. przejście przez pudełko tekturowe, pod krzesłami itp., rozłożone hula – hopy, oznaczona meta.

- bieg z wymijaniem pacholek z przerzucaniem woreczków z ręki do ręki,
- przejście z woreczkiem przez tunel,
- wymiana woreczka na piłkę i bieg z piłką przez leżące hula-hoopy,
- marsz z kozłowaniem oburącz,
- podskoki obunóż do mety.

### - Motylem jestem

Rodzic (na początku sam, a później w miarę zapamiętywania przez dziecko, razem z nim) recytuje wyliczankę:

**Lata motyl, lata, lata, lata dookoła świata.** (dziecko naśladuje ramionami ruch skrzydeł motyla, chodząc bardzo powoli po pokoju).

**Wącha stokrotki i fiołki, w powietrzu fika fikolki.** (zatacza wielkie koła najpierw prawą ręką, a potem lewą).

Rodzic powtarza trzy razy wyliczankę. Po trzech powtórzeniach dziecko siada na podłodze i mówi wyliczankę wraz z wykonywaniem ruchów przy zamkniętych oczach.

### - Domowa ciastolina:

- 2 szklanki mąki,
- 1 szklanka soli,
- 2 łyżki oleju roślinnego,
- 2 płaskie łyżki proszku do pieczenia,
- 1,5 szklanki gorącej wody.

Wszystkie składniki należy wymieszać i intensywnie ugniatać, aż się połączą, a masa zrobi się zwarta i elastyczna. Ciastolinę można zabarwić, dodając do podzielonej na części masy barwniki spożywcze.



- **Zumba dla dzieci** <https://www.youtube.com/watch?v=DMsT7BXqo7s>