

Temat tygodnia: **Sport to Zdrowie** – zabawy sportowe!

Oddział przedszkolny:

Zajęcia :

1. Kochane Przedszkolaki!

Jako ostatni temat tuż przed wakacjami proponujemy Wam – Zabawy Sportowe! A wszystko to za sprawą naszego przyjaciela Tygryśka, który ma pewien kłopot i postanowił poprosić Was o pomoc. Posłuchajcie, co mu się przydarzyło...

Kilka dni temu, gdy tygrysek brykał sobie po „Bajkowej Krainie”, 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

Jak sądzicie, czy chłopiec dobrze się zachowuje? (spontaniczne wypowiedzi dzieci)

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 je wykonacie - Jaś na pewno zrozumie, że sport to zdrowie. Powodzenia!

2. Na początek zacznijmy od rozgrzewki z muzyczno-ruchową zabawą w „Sportowców” oraz gimnastyki do muzyki

https://www.youtube.com/watch?v=XVFWKpB5Iu0&fbclid=IwAR0MD1PD6BBNaPu4xebQSiGKPTTX1qaDCmviex_-bJaUAFDImyg_HMudxUw

<https://www.youtube.com/watch?v=Dc-MzLkgbNM&fbclid=IwAR21dPgXPGCvDNz-V17LstbBUDowvJk-dVQEzU3DeKxC8ypz74smLOhLNNk>

3. Oczywiście jako sportowcy musi pamiętać także o buzi i języku!

https://www.youtube.com/watch?v=4D56tKfhhbcg&fbclid=IwAR1w3yntT992IpsLPbErSO3ohd2K_puneRP_TsdvL3UBu_MN5XDepJuPeE0

4. Tygrysek Urwisek przygotował dla Was zagadki z którymi nie może sobie sam poradzić i potrzebuje Waszej pomocy!

[Zagadka o medalu](#)

Każdy sportowiec marzy o tym,

ażeby zdobyć srebrny lub złoty.
A teraz Tygrysek Urwisek zaprasza Was do wspólnego oglądania

Zagadka o łyżwach

Szybko po lodzie
niosą nas one,
obie do butów
są przyczepione.

Zagadka o huśtawce

Mała deseczka
na długim sznurze,
raz jesteś na dole,
raz jesteś w górze.

Zagadka o regatach

Udział w nich jachty biorą,
wodną trasę przebywają.
Podczas takich wodnych zawodów
ustalonych zasad przestrzegają.

Zagadka o skakance

To jest długi sznurek
z dwoma uchwyty, który lubi skakać
razem z dziewczynkami.

Zagadka o hokeju na lodzie

Między dwiema bramkami
bielutkie boisko.
Gra się krążkiem, bo dla piłki
jest tutaj zbyt ślisko.

Zagadka o rowerze

Można wtedy
jechać na nim,
kiedy kręci się
nogami.

Zagadka o pływaniu

Zawodnicy na głowy,

czepki zakładają.
Rękami i nogami
w wodzie poruszają.

Zagadka o siatkówce

Zawodnicy grając w piłkę,
rękami ją odbijają
i wysoko ponad siatką
drugiej drużynie podają.

Zagadka o sportach

Skoki, biegi, gimnastyka
wspólną nazwę mają.
Jakie je wszystkie razem
ludzie nazywają?

Zagadka o narciarzach

Skaczą, lecą! Co ich niesie
w ten przestwór niebieski?
Zamiast skrzydeł u nóg mają
przybite dwie deski.

5. Po zagadkach Tygrysek Urwisek zaprasza Was do wspólnego oglądania filmu edukacyjnego pt.: „*Aktywność fizyczna*” – dzięki któremu dowiemy się dlaczego ten ruch jest taki ważny w naszym życiu.

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

6. To teraz poćwiczmy razem ze Świeżakami!

<https://www.youtube.com/watch?v=Vq4LxW6QX7I>

7. Teraz uważnie wysłuchajcie tekstu pt.: „*Elementarz sportowca*” i udzielcie odpowiedzi na poniższe pytania.

"Elementarz sportowy" - Edyta Pawlak

/źródło: www.abcsportu.eu/

Każde dziecko o tym wie:

Chcesz być zdrowy – ruszaj się!

Sport to bardzo ważna sprawa.

Są reguły, jest zabawa.

Jest dyscyplin co nie miara,

część z nich nowa, a część stara.
Od wędkarstwa, sztuk łowieckich,
od antycznych igrzysk greckich,
poprzez dzieje, poprzez lata
aż do współczesnego świata.
Każdy znajdzie coś dla siebie
Sprawdź, co dobre jest dla ciebie.
Może rolki, koszykówka,
rower, piłka lub siatkówka,
szachy, judo czy pływanie
taniec, skoki, żeglowanie
biegi, sanki i łyżwiarstwo,
hokej, snowboard czy narciarstwo?
Może tenis lub karate?
Namów mamę, siostrę, tatę.
Również dla twojego brata
dobrodziejstwa sportów świata:
refleks, sprawność, orientacja,
walka i rywalizacja.
Ważna jest też ta zasada
(to zaleta jest, nie wada):
nie są ważne tu medale,
lecz jak ćwiczysz – czy wytrwale,
czy szanujesz przeciwnika.
Jaki jesteś, stąd wynika!
Sport nauczyć może wiele.
Zdrowy duch jest w zdrowym ciele,
a z wszystkiego jedna racja:
górami sport i rekreacja!

Rozmowa na temat wiersza:

- *Kto zachęcał dzieci do uprawiania sportu?*
- *Dlaczego należy uprawiać sport?*
- *Co ważne jest w uprawianiu sportu?*
- *W jaki sposób powinniśmy traktować przeciwnika w sporcie?*
- *Co to znaczy zasada „fair, play”?*

8. Kolejnym zadaniem jest nauka piosenki

PIOSENKA

https://www.youtube.com/watch?v=ImUd_iXFFN4

"RUCH TO ZDROWIE" /piosenka/

1. Zamiast siedzieć przed ekranem
i grać wiecznie w gry te same.
Zmień tryb życia na sportowy.
Świat się stanie kolorowy.

Ref.: Warto czasem iść na basen
lub rowerem ruszyć w trasę.
Czeka bramka, piłka, kort
- uprawiamy razem sport.

2. Umiesz jeździć na dwóch kołach.
Już wycieczka gna wesoła.
Świnka dziś najszybciej jedzie.
Zobacz znowu jest na przedzie.

Ref.: Warto czasem iść na basen
lub rowerem ruszyć w trasę.....

3. Małpka fika po drabinkach.
Hula hop rozkręca świnka.
Ćwiczył miś aż się zasapał,
lecz kondycji trochę złapał.

Ref.: Warto czasem iść na basen
lub rowerem ruszyć w trasę....

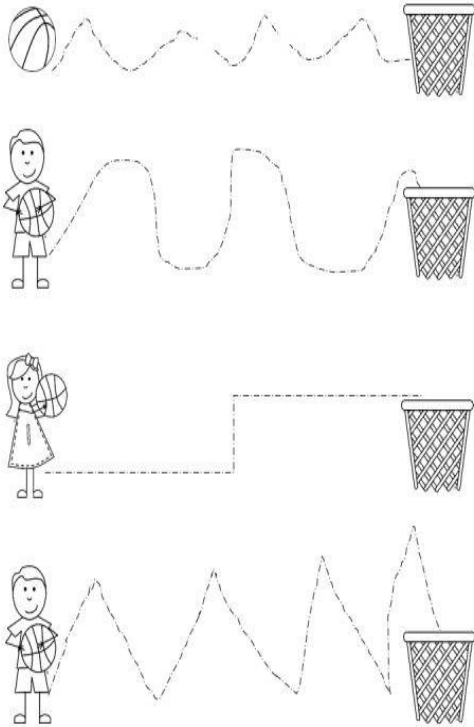
4. Jeśli zostać chcesz piłkarzem,
wpisz się do drużyny marzeń.
Zagraj z przyjaciółmi Misia
Wielki puchar zdobądź dzisiaj!

Ref.: Warto czasem iść na basen
lub rowerem ruszyć w trasę.

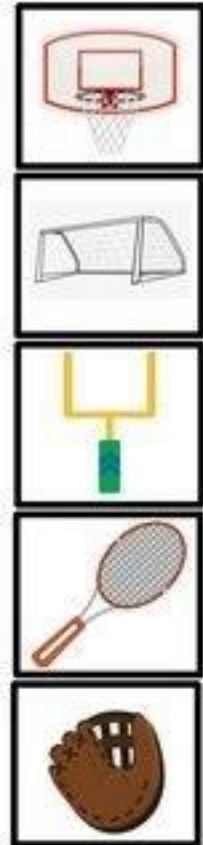
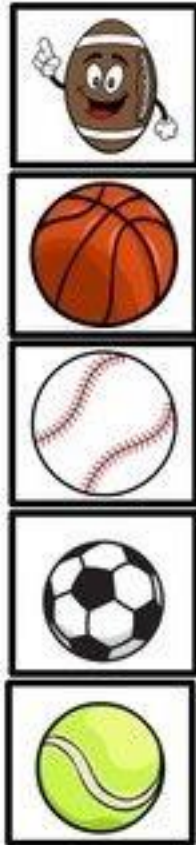
9. Skoro już tak dużo wiecie na temat sportu to na pewno z łatwością poradzicie sobie z rozwiązaniem proponowanych kart pracy (*pliki jpg przesłane przez wychowawcę*)

Pomóż dzieciom wrzucić piłkę do kosza :)

Połącz piłki z akcesoriami, które do nich pasują



© Mrs. Karen's Sight and Sound Reading
http://www.sightandsoundreading.com



1 Polaćz sportowca z odpowiednim sprzętem. Przekreśl sprzęty, które nie pasują do żadnego zawodnika.



Wyróżnij podobieństwa i różnice w strojach zawodników

••••• Dodaj kolorowe kropki (1-10) •••••

8 + 1 =

3 + 2 =

4 + 1 =

7 + 3 =

6 + 4 =

2 + 4 =

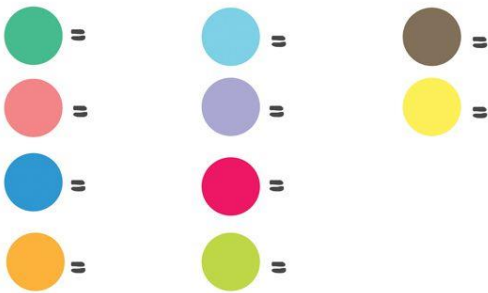
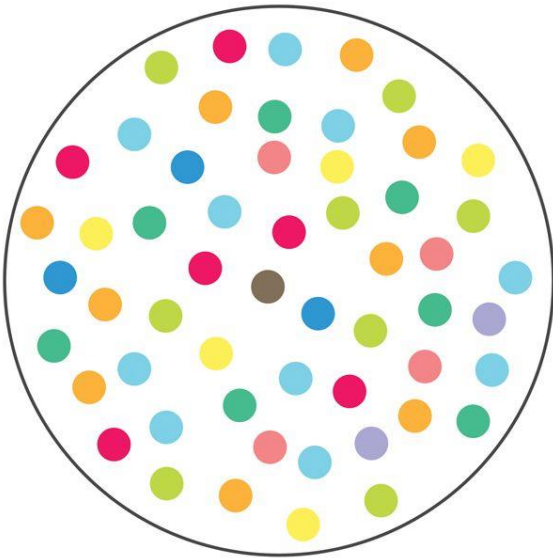
3 + 3 =

3 + 1 =

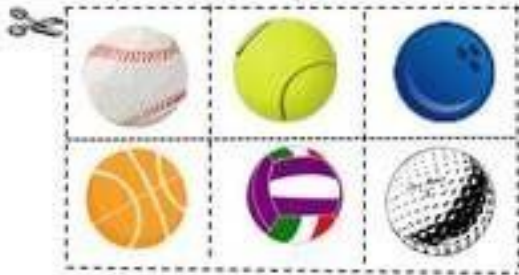
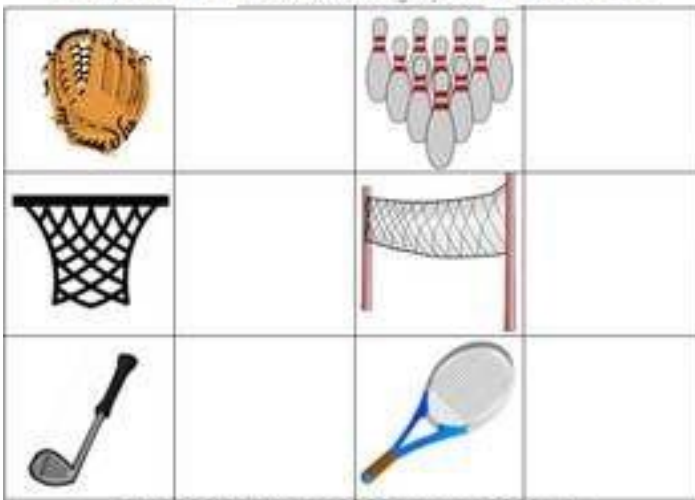
5 + 2 =

2 + 6 =

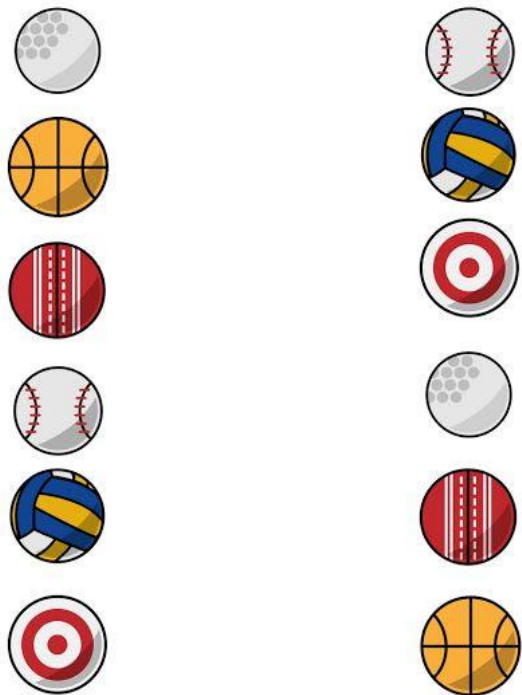
••••• Policz kolorowe kropki (1-10) •••••



Połącz piłki z dyscyplinami w jakich są używane



POŁĄCZ TAKIE SAME OBRAZKI



DZIAŁANIA Dodawanie 003

Pokoloruj część gwiazd na kolor czerwony, a część na kolor żółty - tak, aby cały rysunek był zgodny z zapisem dodawania obok.

2+5 ★★☆☆☆☆

4+3 ☆☆☆☆☆☆

6+1 ☆☆☆☆☆☆

3+3 ☆☆☆☆☆☆

2+4 ☆☆☆☆☆☆

1+5 ☆☆☆☆☆☆

2+3 ☆☆☆☆☆☆

1+4 ☆☆☆☆☆☆

3+1 ☆☆☆☆☆☆

Matematyka www.mediana.pl

1 Przeglądaj kredki: niebieska, żółta i czerwona. Zauważ, że gwiazdki każdego koloru - parzysta, że małe sportowcy muszą strzelić wszystkie chorągiewki w swoim kołeczku.

Sprawdź, ile jest chorągiewek każdego koloru. Co zauważasz?

Sportowcy dla każdego 45

10. Kochane Przedszkolaki tym razem sam Tygrysek Urwisek wymyślił dla Was **ZADANIE SPECJALNE** – chciałby zobaczyć jak Wy aktywnie spędzacie swój czas wolny stąd prosi Was o przesłanie zdjęcia lub krótkiego filmiku z Waszą aktywnością! Z których utworzymy - **Galerię Aktywnego Przedszkolaka!!!**

11. PAMIĘTAJCIE - w tym tygodniu obchodzimy Dzień Taty! (*wtorek*)- stąd w ramach zajęć plastycznych proponujemy, aby każdy z Was przygotował laurkę dla swojego Taty i wręczył ją wraz z pięknymi życzeniami.

12. Jako podsumowanie wszystkich zajęć Tygrysek Urwisek przygotował dla Was jeszcze quiz (*PRAWDA* czy *FAŁSZ*) sprawdzający Waszą wiedzę na temat zasad zdrowego stylu życia.

- *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

13. W nagrodę za piękną pracę i wykonanie wszystkich zadań Tygrysek Urwisek zaprasza Was do obejrzenia jego ulubionej bajki o Bolku i Lolku pt.: „Sportowcy”

<https://www.youtube.com/watch?v=m8rWKU1X4SU&fbclid=IwAR1xa24UA5PN4oDjCt8GVPRm0myJ5LvT0vyKQhzyqoM0gzTV77WD7r7foRg>

Mamy nadzieję, że po całym tygodniu ze sportem zagości on na stałe w waszym życiu i będziecie miło i aktywnie spędzać swój wolny czas ☺

Z okazji zbliżających się wakacji życzymy Wam codziennego uśmiechu na twarzy, czasu spędzonego miło i bezpiecznie, udanego wypoczynku, samych słonecznych dni oraz bajkowych przygód.

*Życzą Dyrekcja, Wychowawcy oraz Pracownicy
oddziału przedszkolnego Bajkowa Kraina*