

## Temat tygodnia: **Chciałbym być sportowcem** 6.04 – 9.04.2021r.

W tym tygodniu realizujemy materiał z książki:

Karty pracy nr 3 s., 62-67

- *Odkrywam siebie. Litery i liczby 6 - latki*, s. 76, 77, 83, 84.

### Temat dnia: **Ćwiczenia sportowo - słuchowe**

8.04.2021 r. (czwartek)

Cele główne:

- rozwijanie słuchu fonematycznego,
- rozwijanie sprawności fizycznej.

Cele operacyjne:

- dzieli słowa na głoski,
- aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach gimnastycznych.

1. "Elementarz sportowy" - Edyta Pawlak

/źródło: [www.abcsportu.eu/](http://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, żeglowność*

*biegi, sanki i tyżwiarstwo,*

*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:  
górką 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”?

## 2. Sportowe ćwiczenia słuchowe.

- Ćwiczenia słuchowe z piłką lub skakanką (potrzebna piłka, skakanka).

Zadaniem dziecka jest dzielenie słów na głoski (lub, w razie problemów, na sylaby) sport, zdrowie, piłka, bramka, rzut, skok. Dzielenie na głoski powinno łączyć z odbijaniem piłki o podłogę (lub jej podrzucaniem i łapaniem) – jedno odbicie, jedna głoska – lub ze skakaniem na skakance – jeden podskok, jedna głoska.

- Zabawa Podaj słowo.

Zabawę rozpoczyna Rodzic/Opiekun rzucając piłkę do dziecka i wymawiając głoskę, np. u. Dziecko łapie piłkę, mówi słowo rozpoczynające się tę głoskę i rzuca piłkę do Opiekuna, wymawiając inną głoskę.

## 3. Zabawa Widzę coś.

Rodzic/Opiekun, wybiera sobie w pokoju jakiś przedmiot i określa jego cechę (cechy), np. kolor, mówiąc: Widzę coś np. czerwonego. Dziecko stara się odgadnąć, jaki przedmiot Opiekun miał na myśli. Następnie dziecko wybiera przedmiot i określa.

## 4. Ćwiczenia orientacji na kartce papieru.

Rodzic/Opiekun umieszcza na kartce (formatu A4) małe przedmioty.

Prosi dziecko o wskazanie:

- prawego górnego rogu,
- lewego dolnego rogu,
- prawego dolnego rogu,
- lewego górnego rogu.

Następnie dziecko kolejno umieszcza małe przedmioty w rogach kartki według poleceń Opiekuna.

5. Ćwiczenia relaksacyjne *Odpuść u babci* (techniką relaksacji Jacobsona).  
(Potrzebne plastikowe klocki)

Dziecko leży wygodnie na kocu lub na dywanie, nogi ma wyciągnięte, ramiona ułożone wzdłuż tułowia.

–Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps. Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno. Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie?

–Wykonaj to samo ćwiczenie lewą ręką.

–Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki klocek (z plastiku) położony po twojej prawej stronie. Jeśli jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. Teraz rozluźnij mięśnie. Jesteś znowu słaby. Nie naciskaj już. Czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły. Wykonaj to samo ćwiczenie z pięścią lewej ręki.

–Teraz chwilę odpocznij– leż i oddychaj spokojnie, równo. Twoje ręce odpoczywają.

–Teraz silna będzie twoja prawa noga. Włóż klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie. Teraz twoja noga słabnie – rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek. (Wykonaj to samo ćwiczenie lewą nogą).

–A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, żeby napęczyć powietrzem swój brzuch. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon, mocno. Teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie – poczujesz ulgę.

–Naciśnij mocno głową dywan (poduszkę), na którym (której) leżysz – głowa jest bardzo silna. Naciskasz mocno. Teraz rozluźnij mięśnie – głowa już nie naciska na dywan, odpoczywasz, czujesz ulgę.

–Jesteś niezadowolony i zły, bo ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną – czoło jest gładkie.

–Teraz mocno zaciśnij powieki, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij je i odpocznij.

–A teraz zaciśnij mocno szczęki, niech dotykają zębów. I dolna, i górna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. Teraz rozluźnij szczęki. Czujesz ulgę?

–Ułóż wargi tak, jakbyś chciał powiedzieć och (albo zrób ryjek), i napnij mocno mięśnie ust. Teraz rozluźnij mięśnie. Poszczególne ćwiczenia trwają bardzo krótko – od 10 do 15 sekund. Tyle samo trwają przerwy między ćwiczeniami.

6. Wykonaj zadania (dołączone do scenariusza)