



## GRUPA I „MOTYLKI”

### TEMAT: *CHCIAŁBYM ZOSTAĆ SPORTOWCEM*

Drodzy Rodzice,

Chcemy Wam przedstawić następujące propozycje zajęć z dziećmi:

1. Na początku zaczniemy od obejrzenia obrazka. Dokładnie przyjrzyjcie się obrazkowi i odpowiedzcie na pytania ( *obrazek w większym formacie w załączniku*)
  - Jak można spędzać czas na świeżym powietrzu?
  - Co robią dziewczynki, a co robią chłopcy?
  - Kto gra w piłkę?
  - Kto jeździ na hulajnodze?
  - Ile jest piłek na obrazku?



2. „Czy wiesz co to?” - rozwiązywanie zagadek związanych ze sportem.

Można wtedy  
jechać na nim,

kiedy kręci się  
nogami. (rower)

Postaw na niej  
jedną nogę,  
a natychmiast  
rusza w drogę. (hulajnoga)

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

Jest okrągła niczym kula,  
dzieci chętnie z nią biegają,  
na boisku w czasie meczów  
kopią ją lub odbijają. (piłka)

3. Czas na taniec! - słuchanie piosenki „Głowa, ramiona” – wskazywanie części ciała.  
<https://www.youtube.com/watch?v=yD0I-1007mQ>

*Głowa, ramiona,  
Kolana, pięty 3x  
Głowa, ramiona,  
Kolana, pięty,  
Oczy, uszy, usta, nos.*

4. „Piłeczki” – łączenie w pary takich samych piłek.  
Wariant I – wycinamy 10 kółeczek (2 w takim samym kolorze). Łączymy w pary,  
porównujemy, które jest większe, a które mniejsze.



Wariant II - w załączniku jest **plik z kartą pracy** - piłeczkami do wydruku. Drogi Rodzicu, jeśli nie masz możliwości wydrukowania, poproś dziecko, aby paluszkiem wskazywało na ekranie takie same piłeczki.

5. „Ćwiczmy paluszki” - gimnastyka paluszkowa. Drogi Rodzicu, nagrałam dla Was filmik, zapraszam do oglądania i ćwiczenia razem ze mną!  
Link: <https://youtu.be/y8p6kvrQun4>

„Biedroneczka mała, robaczki spotkała  
z tym się przywitała,

tego pogłaskała,  
temu pomachała,  
tego zabrać chciała, ale nie mogła!  
Z tym się pożegnała.  
I hop, na kwiatek poleciała.”  
(*Gimnastyka paluszkowa* G.Dolya, J. Holder)

6. „Pędzi pociąg” - ćwiczenia oddechowe na podstawie wiersza E. Skorek *Rozpędzony pociąg*. Wiersz *Rozpędzony pociąg* został napisany z myślą o ćwiczeniach oddechowych, mających na celu pobudzenie do pracy przepony. Szybkie wypowiedzianie zespołu głosek (czuk) usprawnia jednocześnie wargi, czubek języka i tylną jego część.

Pędzi pociąg, pędzi  
przez lasy i pola,  
słysząc turkot, furkot  
to dudnią wciąż koła.  
- Czuk, czuk, czuk...  
- Czuk, czuk, czuk...\*

Mknie pociąg po torach,  
huk rozlega się w lesie,  
to stukot wielu kół  
w lesie echem niesie.  
- Czuk, czuk, czuk...  
- Czuk, czuk, czuk...\*

Pędzi pociąg przez wioski,  
mija lasy i pola,  
słysząc turkot i furkot,  
to dudnią wciąż koła.  
- Czuk, czuk, czuk...  
- Czuk, czuk, czuk...\*

Jadą ludzie pociągiem,  
dudni głośno sto kół,  
pędzi pociąg szalony,  
wiezie uczniów do szkół.  
- Czuk, czuk, czuk...  
- Czuk, czuk, czuk...\*

Mija stacje i pola,  
huk rozlega się w lesie,  
To dudnienie pociągu  
echem w lesie się niesie.  
- Czuk, czuk, czuk...  
- Czuk, czuk, czuk...\*

Coraz słabiej już słysząc  
pociągowe hałasy,  
pociąg jest już daleko,  
mija pola i lasy.

- Czuk, czuk, czuk...
- Czuk, czuk, czuk...\*

W miejscach oznaczonych (\*) dzieci, powtarzają za prowadzącym, naśladując stukot kół pociągu- na jednym wydechu wypowiadają szeptem raz głośniej raz ciszej: czuk, czuk, czuk

7. „Piłeczka” – praca plastyczna. Wyklejamy plasteliną bądź kolorujemy piłkę ([załącznik pdf](#)).
8. A teraz czas na bajeczkę. Posłuchajcie bajeczki o Pongo, a dowiedzie się co spotkało małego prosiaczka. Porozmawiajcie o tym jak można dbać o zdrowie. Czego trzeba unikać, a co ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Posłuchajcie sami...

Link: <https://youtu.be/PUvJ2rf0p7w>

9. Czas na gimnastykę, w której towarzyszyć będą nam *Śpiewające brzdące*  
link: <https://www.youtube.com/watch?v=351fw5UOn8>
10. „Słoneczko”- rysowanie prostych kształtów na tackach z piaskiem i w misce z wodą. Można to połączyć z mówieniem prostej rymowanki. Dziecko rysuje koło (kilkakrotnie po śladzie), a potem kreski jako promyki, mówiąc:

*Kółeczko, kółeczko,  
Będzie z Ciebie słoneczko.*

11. „Tor przeszkód” – Mamo, Tato, zamieńmy dom w dżunglę! Rodzicu, wybudujcie razem tor przeszkód. Możecie użyć do tego poduszek, koców itd. Nasza propozycja – taśma malarska. Można ją wykorzystać do ćwiczeń gimnastycznych. Propozycje ćwiczeń – np. ćwiczenie równowagi – chodzenie „nóżka za nóżką” po taśmie, skoki obunóż.



12. Czas na relaks – masażyki. Masujemy plecki.

### *Pajęczek*

Wspinał się pajęczek po rynnie. (*wędrujemy palcami od dołu ku górze po plecach dziecka*)  
Spadł wielki deszcz i zmył pajęczka (*rozkładamy na plecach płasko obie dłonie i szybko przesuwamy je w dół*)

Zaświeciło słoneczko, (*masujemy plecy ruchem okrężnym*)

Wysuszyło pajęczka, rynnę i... (*masujemy tak długo, aż poczujemy ciepło*)

Wspinał się pajęczek po rynnie... (*zaczynamy od początku*)

### **Wycieczka**

Idzie pani: tup, tup, tup (*stukamy plecy malucha opuszkami palców*),

dziadek z laską: stuk, stuk, stuk (*stukamy w plecy zgiętym palcem*),

skacze dziecko: hop, hop, hop (*opieramy dłoń na przemian to na przegubie i na palcach*)

żaba robi długi skok (*dotykamy stóp, pleców i głowy dziecka*).

Wieje wietrzyk: fiu, fiu, fiu (*dmuchamy w jedno i w drugie ucho dziecka*),

kropi deszczyk: puk, puk, puk (*stukamy w plecy dziecka wszystkimi palcami*),

deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup (*klepiemy plecki dziecka dłońmi złożonymi w miseczki*),

a grad w szyby łup, łup, łup (*stukamy dłońmi zwiniętymi w pięści*).

Świeci słońko (*palcem wykonujemy na plecach koliste ruchy*),

wieje wietrzyk (*dmuchamy we włosy dziecka*),

pada deszczyk (*znowu stukamy opuszkami palców*).

Czujesz dreszczyk? (*leciutko szczypiemy w kark*).

13. „Czyściochowo” – nie możemy również zapomnieć o tak bardzo lubianym przez dzieci Króliczku Higienku. Przeniesiemy się do *Czysciochowa* i przypomnimy sobie zasady mycia ząbków (opowiadanie *Królik Higienek kontra Ząbiaki*).

W [załączniku pdf](#) wskazówki dotyczące mycia zębów oraz kolorowanka z króliczkiem Higienkiem.

Możecie również obejrzeć bajeczkę edukacyjną, w której Szczocia i Pastek walczą z Ząbiakami.

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

### *Królik Higienek kontra Ząbiaki*

Królik Higienek zatrzymał się i radośnie wziął szczoteczkę do zębów, nałożył pastę do zębów na szczecinę, włożył szczoteczkę do buzi...

Myślicie, że mył zęby?

Otóż nie... Królik zamiast myć... ciumkał smakowitą pastę.

Szczoteczka w jego buzi niespodziewanie ożyła. Zaczęła się wiercić...

— Ojej, Higienku, co ty robisz? — zawołała i wyleciała z jego buzi. Szczocia była wyraźnie zszokowana zachowaniem królika.

— Higienku, nie mogłam się ruszać. W dodatku połknęłam Pastka, wiesz?

— Połknąłem Pastka? Jaaaa? — zdziwił się królik.

— Tak, ty. Przecież jesteśmy twoimi kumplami, a kumple sobie tak nie robią, co nie?!

— Yyyy — Speszył się królik.

Szczocia pomogła mu jednak wybrnąć z sytuacji i zapytała:

— Nie chciałbyś mieć białych czystych zębów jak inne Czyściochy? – i zaraz zaproponowała — Pokażemy ci z Pastkiem zabawę w wypędzanie Ząbiaków.

Wymieciemy je razem?

— Jasne! Ale gdzie one są? – zapytał, trochę zdziwiony całą sytuacją królik.

— Jak to gdzie? Na twoich zębach — odpowiedziała Szczocia.

Higienek otworzył buzię, jak to się robi podczas wizyty u dentysty.

— Aaaaa. — powiedział głośno i przyjrzał się dokładnie swojemu uzębieniu w lustrze. No tak, łobuzowały tam Ząbiaki... właściwie całe mnóstwo Ząbiaków i ewidentnie nie miały dobrych zamiarów. Wierciły, gryzły i wylewały żrący kwas wprost na szkliwo, powierzchnię ochronną zębów królika. Higienek wyraźnie się przestraszył.

— Higienku — zaproponowała Szczocia — Złap mnie ostrożnie za rączkę... —  
Szczoteczka sama wleciała w łapki królika — I nałóż odrobinę pasty.

— Rób kolisty ruchy i masz na zabawę aż trzy minuty!

— Bo widzisz, gdy uzbieramy dużo piany, to ząbiaki wypluwamy! — dodał dumny ze  
swej roli Pastek.

I razem zawołali: — Do szczotkowania gotowi, start!

Higienek długo i dokładnie (czyli z każdej strony, kolistymi ruchami) umył zęby.

Na koniec wypluł wszystkie Ząbiaki wraz z pianą do zlewu.

— Wygraliśmy! — z radością zauważył królik.

— Wszyscy mogą teraz podziwiać twój piękny uśmiech. — z podziwem dodał Pastek.

— Zgrana z nas drużyna! — przyznała Szczocia.

— Ząbiaki nie miały żadnych szans! — nieskromnie zauważył Higienek.

Królik, Szczocia i Pastek wzniesli okrzyk zwycięskiej drużyny:

— Zębastycznie!