**Temat kompleksowy: Chciałbym być sportowcem**

 **Temat dnia : Jak lubię czynnie odpoczywać?**

 **Karty pracy- gr. III**

 **8.04.2021 r.**

**I część dnia**

1.Powitanka- dzieci śpiewają witając wszystkich wokoło. ( powtarzamy tekst powitanki tyle razy ile jest osób w rodzinie).

**Wszyscy są witam Was, zaczynamy już czas**

**Jestem ja, jesteś ty, raz, dwa , trzy.**

<https://www.youtube.com/watch?v=h9wMpq8kqkA>

2. Zabawa integracyjna „Kic, kic”.

Dziecko siedzi odwrócone plecami do reszty. Wybrana osoba wykonuje kilka podskoków obunóż pośrodku kręgu. Wszyscy pytają: Ile razy skoczył zajączek? Dziecko podaje liczbę. Można zamieniać się rolami.

3. Sportowe ćwiczenia ruchowo-słuchowo-graficzne.

• Rozmowa na temat wspólnego odpoczynku rodziców i dzieci.

− Co robicie z rodzicami w wolne dni?

− Czy wybieracie się gdzieś?

- Czym się wtedy poruszacie?

− Jaki sposób odpoczynku podoba się wam najbardziej?

 • Ćwiczenia ruchowo-naśladowcze „Jedziemy na rowerkach”.

 Dzieci kładą się na dywanie. Pedałując, mówią: Na wycieczkę wyruszamy, raz i dwa, raz i dwa. Tata jedzie obok mamy, z tyłu – nas ma.

• Karta pracy, cz. 3, nr 68. − Posłuchajcie tekstu. ( **dzieci 5- letnie**)

 Rysujcie po śladach torów. Potem, nie odrywając ręki od kartki, rysujcie po śladach rysunków bloków.

− Pokażcie ręką (jedną ręką, drugą ręką, obiema), jak przebiega górzysta droga.

− Rysujcie po śladach górzystej drogi.

**Dzieci 4- letnie**

* Karta pracy, cz. 2, nr 25. − Rysujcie po śladach szprych w kołach rowerowych.
* Malowanie farbami na kartce z bloku. R. mówi, że chciałby, aby dziecko namalowało siebie podczas zabaw ruchowych na powietrzu. Zwraca uwagę, żeby dziecko malowało końcówką pędzla i płukało go przed użyciem farby w innym kolorze.

4. Przebiegnięcie przez slalom – tor przeszkód ułożony przez R. (Krzesełka, szarfy, kółka do sersa)

 R. układa cztery krzesełka. Na końcu rzędu są szarfa i trzy kółka do sersa. Dzieci ustawiają się i pokonuje tor przeszkód: przebiega między krzesełkami (slalom), potem przeciąga szarfę przez siebie i skacze na jednej nodze z jednego kółka do sersa do drugiego i trzeciego. Następnie na czworakach wraca na swoje miejsce.

Karta pracy, cz. 3, nr 69. − Rysujcie po śladach drzewa iglaste. ( 5- latki)

 Rysujcie po śladach drogi między drzewami.

 • Ćwiczenia dźwiękonaśladowcze.

 • Naśladowanie głosów baranów i owiec. (Wyjaśnianie, że baran to samiec, a owca – to samica).

• Naśladowanie głosu pilnującego ich psa.

 • Naśladowanie odgłosu dzwoneczków.

- Ciąg dalszy ćwiczeń w karcie pracy, cz. 3, nr 69.

• Rysowanie po śladach drogi między owcami.

• Rysowanie po śladach drogi do domu babci.

5. Ćwiczenia relaksacyjne Odpoczynek u babci (techniką relaksacji Jacobsona).

 Plastikowe klocki. Dzieci leżą wygodnie na kocykach lub na dywanie, nogi mają wyciągnięte, ramiona ułożone wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały.

 − 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 napełnić 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?

**Pamiętamy o myciu rąk przed posiłkami i po zabawie. Jak również po skorzystaniu z toalety!**

**III część dnia**

6. Zabawa rozwijająca zmysł dotyku **„Poznajemy za pomocą dotyku**”( Drobne przedmioty, mazaki, kartki). Dziecko siada na dywanie. Przed nim leży sztywna kartka (np. z bloku technicznego) i mazak. Dziecko trzyma ręce za plecami. R. kolejno podaje mu jakiś przedmiot (np.: klucz, długopis, filiżankę z kącika lalek itp.). Po rozpoznaniu przedmiotu za pomocą dotyku dziecko rysuje go na leżącej przed nim kartce.

7. Karta pracy, cz. 3, nr 67.( 5- latki)

 − Obejrzyjcie obrazek przedstawiający koła nałożone na siebie. Pokolorujcie odpowiednio rysunki kół. − Dokończcie rysować kwiatki według wzoru. Pokolorujcie rysunki.

8. Kolorowanka dla dzieci chętnych.

