

## PRACUJEMY W DOMU Z SZEŚCIOLATKIEM

### *Projekt Sport.*

1. Odnajdywanie rymów do nazw dyscyplin sportowych. Ćwiczenia słuchu fonematycznego.

Potrzebne nam: obrazki przedstawiające różne dyscypliny sportowe.

Rodzic pokazuje obrazek przedstawiający wybraną dyscyplinę sportową.

Dziecko podaje jej nazwę. Następnie dziecko wypowiada słowa, które rymują się z nazwą wybranej dyscypliny sportowej.

2. Słuchanie wiersza I. Fabiszewskiej *Gimnastyka*.

*Rano wstaję,*

*wkładam dres.*

*Otwieram okno,*

*miło jest.*

*Skaczę w górę,*

*skaczę w bok,*

*i do tyłu*

*robię skok.*

*Ręce w przód,*

*ręce w tył,*

*Ćwiczę abym*

*zdrowy był.*

Rodzic rozmawia z dzieckiem na temat wiersza. Pyta:

- *O czym była mowa w wierszu?*

- *Dlaczego należy wykonywać różnego rodzaju ćwiczenia ruchowe?*

- *Ile czasu powinniśmy poświęcać na gimnastykę i jak często powinniśmy ćwiczyć?*

- *Czy gimnastyka to także uprawianie sportu? Dlaczego?*

Następnie rodzic powtarza wiersz, a dziecko wykonuje opisane w nim czynności.

- Zapoznanie z jedną z olimpijskich dyscyplin sportowych - gimnastyką artystyczną.

Potrzebne nam: obrazki lub filmiki związane z gimnastyką artystyczną.

Rodzic wyjaśnia, że jedną spośród wielu olimpijskich dyscyplin sportowych jest gimnastyka artystyczna. Następnie razem oglądają zdjęcia i filmiki związane z tą dyscypliną.

- Samodzielne układanie zestawu ćwiczeń ruchowych.

Rodzic nawiązuje do znaczenia aktywności ruchowej dla zdrowia człowieka.

Zachęca dziecko do samodzielnego ułożenia zestawu ćwiczeń ruchowych.

Dziecko wybiera rekwizyty, które wykorzysta podczas ćwiczeń np.: książki jako ciężarki. Następnie wymyśla różne ćwiczenia. Każdej zabawie nadaje tytuł.

- Zabawa ruchowa ćwicząca orientację i refleks - *Uciekająca piłka*.

Potrzebne nam: piłka, zaangażowanie wszystkich członków rodziny.

Wszyscy członkowie zabawy ustawiają się w kole, jedna osoba staje w środku. Uczestnicy zabawy rzucają do siebie piłkę, uważając, aby osoba stojąca w środku jej nie złapała i aby piłka nie upadła na ziemię. Jeśli osoba stojąca w środku złapie piłkę, jej miejsce zajmuje osoba, która rzucała piłkę lub ją upuściła.

- Spacer po najbliższej okolicy. Pokonywanie odcinków drogi w sposób określony przez rodzica, np.: w podskokach, tyłem, stopa za stopą.
- Zabawa *Zrób to co ja* - kształtowanie pamięci ruchowej.

Potrzebne nam: piłka.

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

- Odszukiwanie w gazetach i czasopismach obrazków przedstawiających ludzi aktywnie spędzających czas wolny. Wykonanie albumu *Propozycje spędzania czasu wolnego*.

Potrzebne nam: gazety, kolorowe czasopisma, nożyczki, klej, dziurkacz, białe kartki, wstążeczka.

Dziecko wyszukuje w gazetach i czasopismach obrazki przedstawiające ludzi uprawiających różne dyscypliny sportowe w czasie wolnym. Wypowiada się na ich temat. Wycina obrazki. Przykleja je na białych kartkach. Następnie dziurkaczem robi z boku kartek dziurki, przewleka przez nie wstążeczkę i ją zawiązuje. Ozdabia kartki, tworzy album *Propozycje spędzania czasu wolnego*.

