



MULTIMEDIALNE
PRZEDSZKOLE
PROGRAM EDUKACJI PRZEDSZKOLNEJ



22 Tydzień

Sporty zimowe



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



XXII. TEMAT TYGODNIA: SPORTY ZIMOWE

Dzień tygodnia: 1

Temat: *Zima – wiem jak się ubrać*

Zabawa paluszkowa wg. M. Bogdanowicz *Zimno, Zimno*

Zimno, zimno, zimno nam w paluszki

Zimno, zimno, zimno w rączki nam.

La la la la la la la

Klaszczemy rączkami

La la la la la la la

Teraz ciepło nam

Zimno, zimno, zimno nam w paluszki

Zimno, zimno, zimno w nóżki nam.

La la la la la la la

Tupujemy nogami

La la la la la la la

Teraz ciepło

Wiersz Szalik M. Platy

Gdy na dworze bardzo wieje,

Naszą szyję co ogrzeje?

Coś miłego, wełnianego,

Z włóczki lub polarowego.

W kratkę, paski lub we wzorki,

Gładki, lub w różne kolorki.

”Mogę mieć pompony, frędzle,

Warkoczyki albo pędzle.

Mogę krótki być, bądź długi”

- oferuję swe usługi.

Dzień tygodnia: 2

Temat: *Jakie sporty zimowe znamy i gdzie je uprawiamy?*

Teatrzyk inspirowany wierszem J. Wasilewskiej *Nowe łyżwy Adama.*

Adam, Marek i Grześ to trzech przyjaciele. Chodzą razem do szkoły i zawsze razem się bawią. Niedawno Adam miał urodziny i dostał w prezencie łyżwy. O takich właśnie marzył, czarne, błyszczące hokejówki. To dopiero będzie zabawa na lodowisku. Chłopcy codziennie wyjmują je z szafy, oglądają i snują opowieści o swoich wyczynach na lodowisku. Chociaż jest już zimno i mroźno, to lodowiska nie ma. Miało być na szkolnym boisku, ale pan dozorca, który miał się tym zająć, zachorował i trzeba jeszcze trochę poczekać. Adam, Grześ i Marek jednak bardzo się niecierpliwą, już chcieliby strzelać bramki w meczu hokejowym z innymi chłopcami. Muszą przecież gdzieś potrenować. Pewnego dnia Marek wpadł zadyszany do szkoły i zawołał kolegów: -Wiem, wiem, gdzie możemy pojeździć na łyżwach. Przechodziłem wczoraj przez nasz park, a tam jest staw i ten staw jest już zamrznięty. Wiem, bo próbowałem ślizgać się przy brzegu. Chłopcy postanowili po lekcjach pójść nad ten staw. Adam wziął łyżwy i, nic nie mówiąc rodzicom, poszedł z kolegami do parku. Marek i Grześ jeszcze raz sprawdzili, czy woda jest zamrznięta, a Adam założył łyżwy, wziął rozpęd, wyjechał na środek stawu i nagle – trach - lód pękł i Adam wpadł do wody. Marek i Grześ, gdy to zobaczyli, przestraszyli się i zaczęli



uciekać, ale po chwili wrócili, żeby ratować kolegę. Grześ przypomniał sobie, jak jego tata opowiadała, że w takiej sytuacji należy położyć się na lodzie i czołgać na brzuchu w kierunku przerębla. Tak też zrobił. Na szczęście woda w stawie parkowym była płytka i Adam sam już wydostawał się na powierzchnię. Mokry i bardzo ubłocony, bo staw był błotnisty, Adam wrócił do domu. Pewnie domyślacie się, co na to powiedzieli jego rodzice. W każdym razie łyżwy zostały schowane i zamknięte na klucz do czasu, aż na szkolnym boisku będzie prawdziwe lodowisko.

Sportowe zagadki zimowe

*Latem było tu boisko, a gdy zimą mróz ścisnął,
wylano wodę czystą, to już jest ...
(lodowisko)*

*On na pewno nie jest tchórzem, bo nie lęka się gór i skał.
Staje na szczycie, na górze i po śnieżnym stoku w dół gna
(narciarz)*

*Wszystkie pojazdy na świecie muszą mieć koła, jak wiecie.
A te, nie mają ich wcale! I zimą jeździ się na nich wspaniale
(sanki)*

*Szybko po lodzie niosą nas one, obie do butów są przyczepione.
(łyżwy)*

*Byś po śniegu jeździć mógł, musisz przypiąć je do nóg
(narty)*

Piosenka Sporty zimowe (śl. U. Piotrowska, muz. M. Melnicka-Sypko)

*- Sport to zdrowie – woła zima!
Nic nas w domu nie zatrzyma
Choć mróz szczypie aj,aj,aj,
Nura w zaspę śniegu daj! (x2)*

*Gdy na stoku szlak przetarty,
Trzeba wybrać się na narty,
I szusować szu, szu, szu,
Nawet jeśli brak Ci tchu. (x2)*

*Wzywa tafla lodowiska,
W piruecie łyżwa błyska
Skok z obrotem hop, la, la,
I w hokej jeszcze gra. (x2)*

*A na sankach saneczkarze
Jada sami albo w parze,
Pokrzykują hej, hej, hej,
A ty zimny wietrze wiej. (x2).*

Przygoda w zimowym lesie - trening relaksacyjny z elementami wizualizacji.



Dzieci leżą wygodnie na dywanie, zamykają oczy, wyciszają się, regulują oddech. N. czyta przyciszonym głosem tekst relaksacyjny na tle bardzo delikatnej i spokojnej muzyki.

Wyruszamy na zimową wyprawę do lasu, tam zawsze może nas spotkać coś ciekawego. Las zimą wygląda pięknie. Oglądany ośnieżone drzewa i krzewy. Mróz troszeczkę szczypie nas w nosy, ale słońce tak pięknie świeci i odbija się od białego śniegu, że aż musimy zmrużyć oczy. Jest bardzo przyjemnie, wciągamy przez nos świeże powietrze. Spacerując dotarliśmy do mostu nad potokiem. Przyglądamy się jak wolno płynie w nim woda, wsłuchujemy jej szmer. Idziemy dalej. Obserwujemy ślady pozostawione na świeżym śniegu. Zastanawiamy się jakie zwierzęta je zostawiły. Nagle zaczyna padać śnieg. Przyglądamy się jak śnieżne płatki wirują w powietrzu. Idziemy wydeptaną ścieżką, wsłuchując się jak skrzypi nam pod nogami śnieg. Nagle na głowę ktoś strząsnął nam z gałęzi śnieg. To ruda wiewiórka wybrała się tak jak my na zimowy spacer. Chwilę przyglądamy się znikającej wśród drzew rudej kitce. Powolnym krokiem wracamy do przedszkola.

Dzieci powoli otwierają oczy, przeciągają się, siadają, mocno ziewają i rozciągają ręce unosząc je do góry, wyciągają przed siebie nogi. Wszystkie ćwiczenia dzieci wykonują powoli.

