



Na miejsca, gotowi, start!

Zofia Makowska

I. Przygotowanie

Dzień Dziecka to doskonała okazja do przeprowadzenia zabawnych zawodów sportowych, w których każdy jest zwycięzcą. „Sportowy Dzień Dziecka” to impreza plenerowa, której celem jest stworzenie radosnego nastroju i zachęcenie dzieci do aktywności fizycznej. Zawody prowadzone są jednocześnie na czterech stanowiskach. Dzieci kolejno odwiedzają stacje, na których przygotowane są konkurencje sportowe.

1. Zaplanowanie imprezy z radą pedagogiczną i radą rodziców

Miejsce:	sala zabaw
Liczba uczestników:	dowolna
Pomoce załączone:	<ul style="list-style-type: none">• zał. 1: zaproszenia dla poszczególnych grup• zał. 2: karta uczestnictwa w zawodach• zał. 7–8: obrazki potwierdzające wykonanie zadania
Pomoce dodatkowe:	<ul style="list-style-type: none">• materiały plastyczne• prezenty dla wszystkich dzieci

Podczas spotkania z radą pedagogiczną przedstaw pomysł przygotowania zawodów sportowych z okazji Dnia Dziecka. Zachęć do udziału wszystkie grupy i poproś nauczycielki o pomoc w przygotowaniach.

Z propozycją zapoznaj radę rodziców. Przedstaw plan imprezy i poproś o przygotowanie upominków dla dzieci oraz słodyczy i napojów na imprezę.

Przygotujcie:

- zaproszenia dla poszczególnych grup, wcześniej pokolorowane przez dzieci (zał. 1),
- drobne prezenty dla każdego dziecka,
- dyplomy dla grup biorących udział w zabawie,
- obrazki potwierdzające wykonanie zadania (zał. 7–8),
- kartę uczestnictwa w zawodach, po jednej na grupę (zał. 2),
- wygodne stroje sportowe (dla każdej grupy inny kolor koszulek).



2. Przygotowanie zawodów z dziećmi

Miejsce:	sala zabaw
Liczba uczestników:	dzieci z każdej grupy
Pomoce dodatkowe:	<ul style="list-style-type: none"> • materiały plastyczne • instrumenty • torebki foliowe • kolorowa krepina • słomki • kolorowy papier • balony
Literatura załączona:	<ul style="list-style-type: none"> • piosenki „Poskacz ze mną”, „Piosenka gimnastyczna” • wiersz „Raz – dwa – trzy!”

Zapoznajcie dzieci ze wszystkich grup z pomysłem przeprowadzenia zawodów. Powiedzcie, że do takiej imprezy trzeba się wcześniej przygotować. Porozmawiajcie o korzyściach, jakie daje nam uprawianie sportu, ruch na świeżym powietrzu, codzienna gimnastyka. Nauczcie dzieci piosenek i wierszy o tematyce sportowej: piosenek „Poskacz ze mną” i „Piosenka gimnastyczna”, wiersza „Raz – dwa – trzy!”. Pamiętajcie o codziennym treningu: zabawy ruchowe, ćwiczenia poranne, ćwiczenia gimnastyczne.

Na zawody razem przygotujcie:

- Nazwę dla drużyny – Zaproponuj wybranie nazwy dla poszczególnych drużyn. Każda grupa wybiera dla siebie nazwę, którą będzie postugiwała się podczas imprezy.
- Okrzyk – Znakiem rozpoznawczym każdego zespołu będzie okrzyk. Przygotujcie wspólnie słowa i gesty.
- Koszulki – Wcześniej uzgodnijcie, jaki kolor koszulek będą miały poszczególne grupy. Poproście rodziców, aby tego dnia dzieci były ubrane właśnie w takim kolorze.
- Sportowy doping – Na zawodach ważny jest doping kibiców, dlatego przygotujcie okrzyki zagrzewające do sportowego wysiłku. Możecie przygotować: instrumenty, pompony, wstążki, chorągiewki, baloniki i nimi zachęcać do sportowej rywalizacji. Młodsze dzieci mogą skorzystać z gotowych pomocy, np. instrumentów lub ozdobionych własnoręcznie balonów, starsze mogą wykonać pompony z pociętych w paski torebek foliowych, wstążki z krepiny lub kolorowe chorągiewki.
- Transparent drużyny – Wykonajcie kolorowy znak rozpoznawczy drużyny, związany z nazwą.



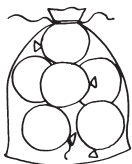
II. Organizacja zawodów

Miejsce:	ogród przedszkolny
Liczba uczestników:	dowolna
Przybory gimnastyczne:	stosownie do stanowisk
Pomoce załączone:	<ul style="list-style-type: none">• zał. 2: karta uczestnictwa w zawodach• zał. 3–6: karta z opisem zadań ruchowych na poszczególnych stacjach• zał. 7–8: obrazki potwierdzające wykonanie zadania
Pomoce dodatkowe:	<ul style="list-style-type: none">• taśma• słupki do oznaczenia stanowisk• koszyczki (4 szt.)• klej (po jednym na stanowisko)• płyty CD z przebojami dla dzieci, nagraniem melodii marszowej i skoczną, wesołą muzyką• odtwarzacz CD• sprzęt nagłaśniający

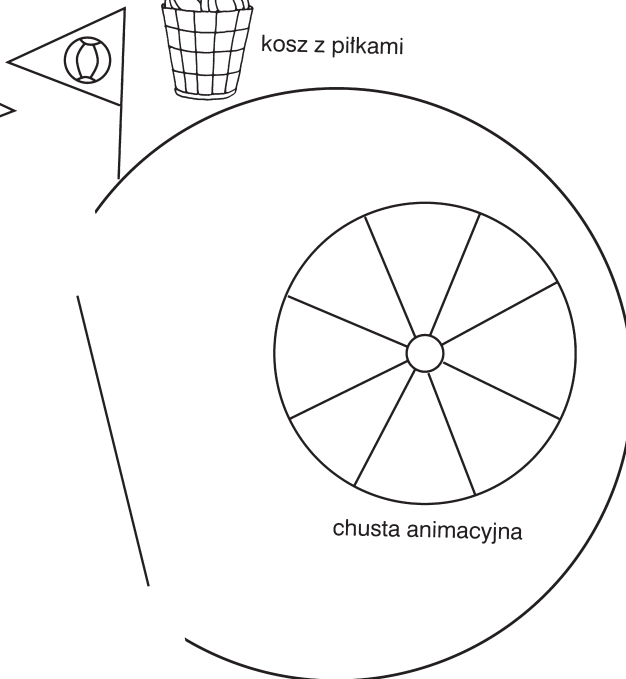
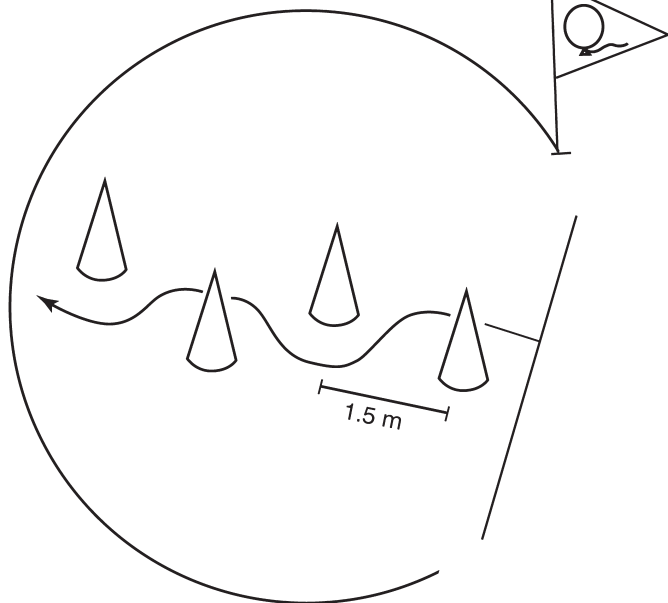
W ogrodzie przedszkolnym wybierz miejsce do przeprowadzenia zabaw sportowych. Najlepszy będzie duży trawnik. Wyznacz stanowiska, na których odbywać się będą poszczególne konkurencje, i przygotuj potrzebny sprzęt. Miejsca ćwiczeń możesz wyznaczyć taśmą. Obok umieść karty z opisem zadań ruchowych na poszczególnych stacjach (zał. 3–6). Przygotuj dla każdej drużyny kartę uczestnictwa w zawodach (zał. 2) i zostaw przy stanowiskach. Dodatkowo umieść w koszyczkach kleje i obrazki (zał. 7–8) do wklejenia na kartę po wykonaniu ćwiczeń. Przygotuj płyty z przebojami dla dzieci, odtwarzacz CD i sprzęt nagłaśniający.



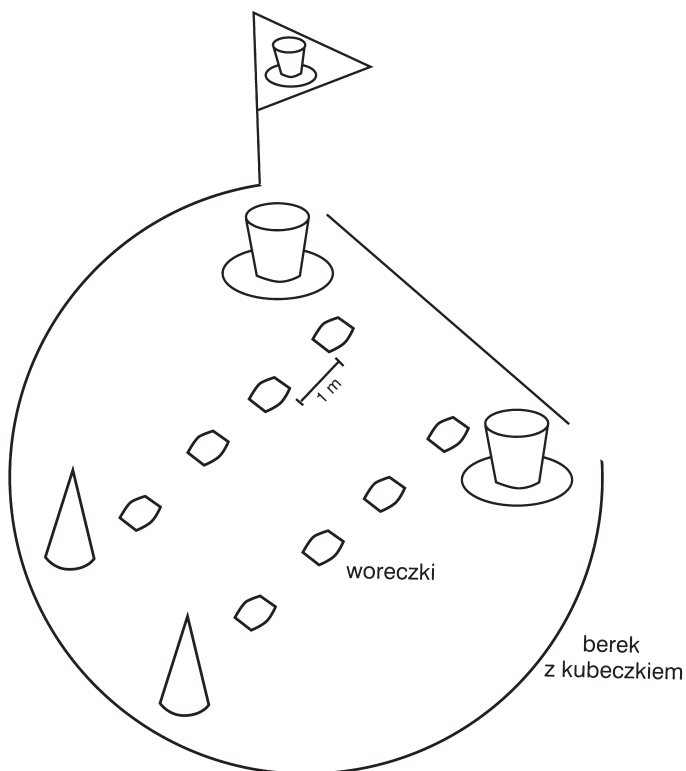
worek z balonami



kosz z piłkami

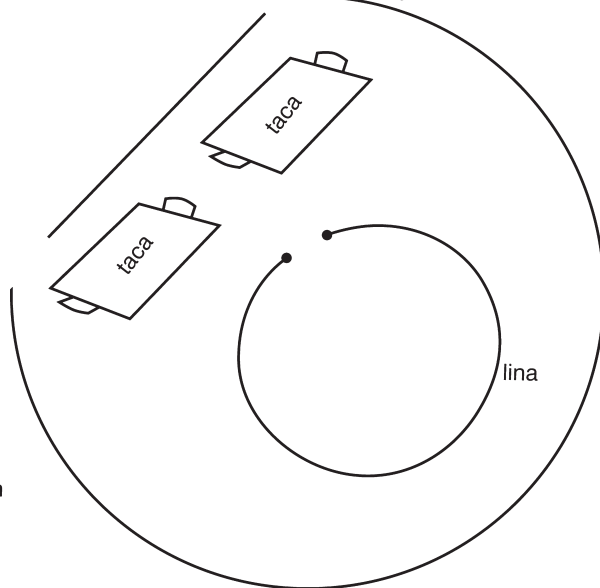
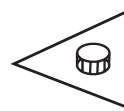


chusta animacyjna



berek z kubeczkami

koszyk z korkami



lina



III. Przebieg

1. Powitanie

Przywitaj wszystkich uczestników zabawy i zaproponuj paradę zawodników przy taktach marsza. Dzieci z transparentami, instrumentami, pomponami, chorągiewkami itd. maszerują wkoło. Następuje prezentacja drużyn. Poproś drużyny, aby przywitały się nawzajem, prezentując wymyślone okrzyki. Po prezentacji zaproponuj wspólne odśpiewanie „Piosenki gimnastycznej”. Zaproś dzieci do ilustrowania tekstu piosenki ruchem, gestem.

Następnie wskaż stanowiska ćwiczeń i zachęć dzieci do sportowych zmagania. Powiedz, że przy każdym miejscu ćwiczeń czeka na nich karta zawodów, na której będą przyklejać obrazki zdobyte na poszczególnych stacjach. Wyjaśnij, że wypełniona karta jest biletem do niespodzianki. Wskaż drużynom stanowiska, na których zaczną zawody. Powiedz, że zmiana konkurencji następuje na twój znak. Życz wszystkim powodzenia.

2. Propozycje konkurencji sportowych

2.1 Balonowy slalom

Miejsce:	ogród przedszkolny
Liczba uczestników:	dzieci z jednej grupy
Przybory gimnastyczne:	pachołki (4 szt.)
Pomoce dodatkowe:	<ul style="list-style-type: none">• balony (ok. 25 szt.)• duże worki na balony

Zaproponuj dzieciom udział w śmiesznym slalomie. Poproś, aby ustawiły się w rzędzie na linii startu/mety. Skieruj ich uwagę na slalom ustawiony z pachołków i powiedz, na czym będzie polegało zadanie. Z pomocą innej nauczycielki włożcie między stojące blisko siebie dzieci baloniki, tak aby trzymały się między plecami pierwszego a brzuchem następnego przedszkolaka. Zadaniem dzieci jest pokonanie slalomu w taki sposób, aby połączony balonikami „wąż” nie popsuł się. Zwróć uwagę, że zadanie wymaga dużego skupienia i uwagi oraz dobrej współpracy w zespole.

Dzieciom młodszym zaproponuj pokonanie trasy w parach z balonikiem między brzuskami. Maluchy podążają od pachołka do pachołka.

Za wykonane zadanie ruchowe przyklejcie na swojej karcie zawodów obrazek z balonikiem.



2.2 Kelner

Miejsce:	ogród przedszkolny
Liczba uczestników:	dzieci z jednej grupy
Przybory gimnastyczne:	<ul style="list-style-type: none"> • krążki (2 szt.) • woreczki (10 szt.) • pachotki (2 szt.)
Pomoce dodatkowe:	kubeczki jednorazowe (2 szt.)

Zachęć dzieci do zabawy w kelnera i wyjaśnij, że nie będzie on miał łatwego zadania. Pokaż, w jaki sposób pokonać tor z przeszkodami, aby nie zgubić zawartości tacy. Poproś dzieci, aby ustawiły się w dwóch rzędach na linii startu/mety i wskaż pachotek na końcu toru. Podaj pierwszym w rzędach zawodnikom kolorowe krążki, a na nich ustawione kubeczki. Na sygnał dzieci poruszają się uważnie w stronę pachotka, przekraczają rozłożone na trasie woreczki, okrążają pachotek i wracają do swojego zespołu. Przekazują krążek z kubeczkiem kolejnemu zawodnikowi i ustawiają się na końcu kolejki. Podczas zabawy zwróć uwagę, aby dzieci nie trzymały kubeczka rękami.

Tę samą zabawę możecie przeprowadzić z najmłodszymi przedszkolakami, usuwając z drogi przeszkody.

Nagrodą za dokładne wykonanie ćwiczenia jest obrazek z kubeczkiem stojącym na krążku. Przyklejcie go na swojej karcie.

2.3 Podrzucić i złapać

Miejsce:	ogród przedszkolny
Liczba uczestników:	dzieci z jednej grupy
Przybory gimnastyczne:	lina gimnastyczna
Pomoce dodatkowe:	<ul style="list-style-type: none"> • duża taca (2 szt.) • plastikowe korki od butelek (ok. 50 szt.) • koszyczek

Zaproś uczestników do zabawy plastikowymi korkami i wyjaśnij zadanie. Zaproponuj dzieciom, aby stanęły w dwóch szeregach naprzeciwko siebie. Pierwszemu z nich podaj tacę z 12 plastikowymi korkami. Dzieci kolejno podzuczają korki do góry i próbują złapać je na tacę. Każdy z zawodników ma dwie próby, następnie przekazuje tacę kolejnemu uczestnikowi. Korki, które spadną, nie wracają na tacę. Wygrywa ta drużyna, która zachowa na swojej tacie najwięcej korków. Podzuczanie korków to nietatwe zadanie – podpowiedz dzieciom, jak delikatnie podzuczać korki, aby nie spadały. Zabawę powtórzcie kilka razy.



Dzieciom młodszym zaproponuj rzuty do celu z niewielkiej odległości. Rozdaj każdemu po dwa korki i poproś maluchy, aby kolejno rzuciły do koła wyznaczonego za pomocą liny gimnastycznej. Dzieciom, którym dwukrotnie nie uda się wcelować, daj jeszcze jedną szansę.

Za uwagę i celność przyklej drużynie obrazek korka na karcie zawodów.

2.4 Sieć

Miejsce:	ogród przedszkolny
Liczba uczestników:	dzieci z jednej grupy
Przybory gimnastyczne:	lekkie piłki (ok. 25 szt.)
Pomoce dodatkowe:	<ul style="list-style-type: none">• chusta animacyjna• duży kosz na piłki

Wskaż dzieciom rozłożoną na trawie chustę animacyjną i zgromadzone w pobliżu piłki. Zaproś cztery chętne osoby do trzymania chusty – sieci i wyjaśnij, na czym będzie polegała konkurencja. Poproś zawodników z piłkami, aby ustawili się w rzędzie na linii rzutów, oddalonej od chusty około 3 m. Zadaniem dzieci jest wrzucenie piłki do sieci. Przedszkolaki trzymające chustę pomagają swojej drużynie, tzn. próbując złapać piłkę w sieć. Zabawę powtórzcie kilka razy. Za każdym razem zmieniajcie osoby trzymające chustę.

Do zabawy z maluchami zaproś 2–3 osoby dorosłe, które będą pomagały trzymać chustę.

Pochwal starania dzieci, razem naklejcie na kartę zawodów obrazek z piłką.

3. Zakończenie imprezy „Sportowy Dzień Dziecka”

Kiedy drużyny rozegrają już wszystkie konkurencje, zaproś dzieci do siebie i z uwagą obejrzyj karty zawodów. Pochwal wszystkich i powiedz, że uzupełniona obrazkami karta jest biletem na przedszkolną dyskotekę. Zaproponuj dzieciom wspólną zabawę przy muzyce.

- **Przedszkolna dyskoteka** – Zaproponuj aerobik, czyli gimnastykę przy muzyce. Poproś przedszkolaki, aby stanęły naprzeciwko ciebie i naśladowały twoje ruchy. Włącz skoczną, wesołą muzykę. Wykonuj ćwiczenia w rytm: maszeruj w miejscu, podskakuj, wykonuj obroty biodrami itd. Zapraszaj kolejno chętne dzieci, które na chwilę zastąpią cię w roli prowadzącego; niech zaproponują swoje ćwiczenia. Następnie zachęć drużyny, aby zrobiły korowody. Zabawę możesz urozmaicać różnymi hasłami, np. „zmiana prowadzącego”, „węże jeden za drugim”, „dziwne kroki” itp.

Na koniec rozdaj dzieciom drobne prezenty i podziękuj za wspólną zabawę. Pożegnajcie się wymyślonymi okrzykami. Wracając do przedszkola, możecie stworzyć kolorowy głośny orszak kibiców wymachujących pomponami, wstążkami, chorągiewkami i balonami.