Sosnowiec, dnia 15 lipca 2024 roku

WED.0012.6.9.2024.DS

**Komisja Oświaty**

**Rady Miejskiej**

**w Sosnowcu**

 **Realizacja zajęć sportowych i ogólnorozwojowych w sosnowieckich przedszkolach publicznych**

Celem wychowania przedszkolnego jest wsparcie całościowego rozwoju dziecka poprzez proces opieki, wychowania i nauczania – uczenia się. Nauczyciele dokładają wszelkich starań, aby wspierać aktywność wychowanków, pomóc im w nabywaniu nowych doświadczeń oraz stworzyć warunki umożliwiające swobodny rozwój, zabawę i odpoczynek. Dziecko, które ukończyło wychowanie przedszkolne i jest gotowe do podjęcia nauki w szkole podstawowej, posiada umiejętność m.in. wykonywania czynności samoobsługowych, uczestnictwa w zabawach ruchowych, rytmicznych, muzycznych, wykonuje różne formy ruchy (bieżne, skoczne, z czworakowaniem, rzutne), wykonuje podstawowe ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, wykazuje sprawność i koordynację w stopniu pozwalającym na rozpoczęcie nauki czynności złożonych. Kluczowe znaczenie w wychowaniu przedszkolnym odgrywa zabawa, która wiąże się z doskonaleniem motoryki i zaspokojeniem potrzeby ruchu, rytmika oraz zajęcia z gimnastyki, zapobiegające wadom postawy.

Jak wynika z powyższego, realizacja w placówkach przedszkolnych zajęć ogólnorozwojowych i sportowych wynika wprost z podstawy programowej wychowania przedszkolnego.

W sosnowieckich przedszkolach realizowanych jest szereg zajęć wspierających fizyczny obszar rozwoju dziecka. W placówkach odbywają się poranne ćwiczenia oraz gimnastyka, mające na celu usprawnienie motoryki małej i dużej oraz wszelkie zabawy ruchowe, również z wykorzystaniem sprzętów sportowych (woreczki, piłki, szarfy, laski gimnastyczne, krążki, chusty animacyjne). Nauczyciele prowadza zajęcia rytmiczne i muzyczno - ruchowe, wspomagające rozwój intelektualny, emocjonalny i ruchowy oraz zachęcające do aktywności fizycznej. Ponadto wychowankowie codziennie wychodzą do ogrodu przedszkolnego, gdzie odbywają się zajęcia na świeżym powietrzu z wykorzystaniem urządzeń ogrodowych i sportowych oraz uczestniczą w spacerach i różnego rodzaju wycieczkach. Dzieci systematycznie biorą udział w zabawach mających na celu promowanie aktywności fizycznej takich jak zabawa w berka, gra w piłkę, skoki w gumę i na skakance, wspinanie na ścianki, pokonywanie slalomów i torów przeszkód, tańce itp.

Wychowankowie przedszkoli uczestniczą również we wszelkiego rodzaju zawodach i imprezach sportowych, które organizowane są nie tylko wewnątrz placówki macierzystej, ale również przez inne przedszkola, szkoły oraz instytucje np. „Sprintem do maratonu”, „Europejski tydzień sportu”, „Dzień dziecka na sportowo”, „Światowy dzień karate”, „Sosnowiecka olimpiada sportowa dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością”. Zawody sportowe organizowane są również na piknikach oraz festynach, które odbywają się kilka razy w roku.

Warto nadmienić, że w przedszkolach regularnie realizowane są projekty oraz programy sportowe, które mają na celu promowanie aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia. Do placówek zapraszani są również przedstawiciele klubów sportowych np. judo, karate, taniec, piłka nożna. W niektórych placówkach prowadzone są bezpłatne zajęcia na mini – siłowni, joga, nauka pływania, tańca oraz jazdy na łyżwach.

Oprócz zajęć sportowych i ogólnorozwojowych wynikających z podstawy programowej, organizowanych codziennie w każdym sosnowieckim przedszkolu, część placówek oferuje swoim wychowankom zajęcia dodatkowo płatne, prowadzone przez firmy zewnętrzne. Najczęściej są to: taniec współczesny, gry zespołowe, zumba, joga, zabawy ruchowe. Zajęcia te odbywają się zwykle popołudniami i nie są obowiązkowe. Dzieci, które w nich nie uczestniczą pozostają w grupie pod opieką nauczyciela.

Z uwagi na fakt, że aktywność ruchowa jest podstawą fizycznego, społecznego i emocjonalnego rozwoju dziecka, każdy dzień w przedszkolu wypełniony jest zabawami ruchowymi, ćwiczeniami oraz zajęciami zawierającymi elementy sportu oraz promującymi aktywność fizyczną i zdrowy styl życia. Dzieci chętnie uczestniczą w zajęciach sportowych i ogólnorozwojowych, które dostosowane są do ich możliwości, zainteresowań oraz potrzeb. Wykaz przykładowych zajęć realizowanych w sosnowieckich placówkach przedszkolnych przedstawiają załączone tabele.

**Tab. 1. ZAJĘCIA SPORTOWE I OGÓLNOROZWOJOWE REALIZOWANE W RAMACH PODSTAWY PROGRAMOWEJ WYCHOWANIA PRZEDSZKOLNEGO (BEZPŁATNE)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Rodzaj zajęć** | **Częstotliwość i czas trwania** | **Krótki opis zajęć** |
| **PM 2** | Gimnastyka poranna  | Codziennie 10 minut  | Zestawy ćwiczeń ogólnorozwojowych wpływających na rozwój układu ruchowego jak i nerwowego dzieci |
| Zestawy ćwiczeń gimnastycznych  | 3 x w tygodniu od 15- 30 minut w grupach starszych  | Zestawy ćwiczeń ogólnorozwojowych wpływających na rozwój układu ruchowego jak i nerwowego dzieci |
| Spacery  | Zależnie od warunków atmosferycznych  | Wspieranie motoryki, oraz mają wpływ na rozwój poznawczy  |
| Zabawy taneczne  | 1x w tygodniu od 15 do 30 minut  | Kształtują precyzje ruchów, lekkość, płynność, skoczność, doskonalenie koordynacji ruchowej |
| Zabawy z chustą animacyjną | 2 razy w miesiącu  | Zabawy wpływają na spostrzegawczość, refleks, zwinność i zręczność, uczą zdrowej rywalizacji |
| Zabawy ruchowe w ogrodzie przedszkolnym  | 2-3 razy w tygodniu  | Rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej dzieci  |
| Zawody sportowe , gry zręcznościowe | W trakcie imprez organizowanych dla całego przedszkola ok. 5 razy w roku szkolnym 2023/2024 | Zawody w różnych dyscyplinach dostosowanych do wieku i możliwości dzieci. Wpływają na rozwój psychofizyczny, poprawę kondycji, rozwijanie umiejętności motorycznych  |
| **PM 3** | Poranna gimnastyka | 5x w tygodniu | Pierwszym etapem jest rozgrzewka. Dzieci siadają turecku, prostują plecy, łączą dłonie na wysokości klatki piersiowej i powoli przybliżają je do ciała. Ich łokcie powinny się kierować stopniowo do tyłu. Poza ćwiczeniami rozciągającymi, w skład porannych ćwiczeń dla maluchów wchodzić może również kręcenie szyją |
| Aerobik na świeżym powietrzu | 5x w tygodniu | Zajęcia wspierają wszechstronny rozwój, oddziałując na wiele obszarów jednocześnie. Pomagają kształtować sprawność fizyczną i uczą samodzielności. Aktywności na zewnątrz są także doskonałą okazją, aby rozwijać się poznawczo oraz ćwiczyć myślenie przyczynowo-skutkowe |
| Zawody sportowe | 2x miesiącu | Zawody sportowe organizowane przez nauczycieli z wykorzystaniem różnorodnych pomocy dydaktycznych uczą dzieci zasad fair play, dyscypliny, radzenia sobie z emocjami jakie niosą ze sobą pierwsze sukcesy i porażki |
| Ćwiczenia wszechstronne, gry i zabawy, nauka posługiwania się przyborami, wprowadzenie do poznania różnych gier i dyscyplin, | 5x w tygodniu | Przykładowo może to być zabawa we wspólne bicie rekordu – naśladowanie ruchem treści opowiadania o zwierzętach – zabawa ruchowo-dramowa do opowiadania o rywalizacji – zabawa budująca zaufanie w grupie |
| Rozbudzenia wśród dzieci zainteresowania różnymi formami aktywności ruchowej | 5x w tygodniu | ćwiczenia naśladowcze sposobów poruszania się zwierząt – ćwiczenia kształtujące reagowanie na sygnał – zabawy z przyborami – zabawy rzutne do celu stałego – marszobieg – ćwiczenia równoważne – zabawa ruchowa ze śpiewem „Stary niedźwiedź” |
| Wdrażanie wzorców ruchowych o różnym stopniu trudności, w tym we współpracy w grupach lub samodzielnie, | 5x w tygodniu | – ćwiczenia z woreczkami – korygowanie postawy ciała poprzez zabawy ruchowe – zabawy z reagowaniem na sygnał |
| **PM 5** | Ćwiczenia poranne | 15 min. codziennie | Usprawnianie motoryki dużej, ćwiczenia z wykorzystaniem metod: W. Sherborne, K. Orffa, Kniessów i inne |
| Zestaw ćwiczeń gimnastycznych | 2 razy w tygodniu - dzieci 5, 6 - letnie | Usprawnianie motoryki dużej, zawody sportowe w grupach uczące zasad *fair play* |
| Zabawy ruchowe na placu przedszkolnym z wykorzystaniem sprzętu sportowego | Wszystkie grupy przedszkolne w zależności od warunków pogodowych | Uczestniczenie w zabawach ruchowych na świeżym powietrzu |
| Uczestniczenie w grach zespołowych z piłką oraz wykorzystaniem sprzętu sportowego |
| Zabawy i ćwiczenia ogólnorozwojowe w sali przystosowanej do zajęć rehabilitacyjnych | Wg potrzeb | Usprawnianie motoryki dużej, korzystanie ze sprzętu będącego wyposażeniem sali |
| Zabawy taneczne, tańce regionalne, tańce dowolne | Wg potrzeb | Prezentowanie umiejętności tanecznych podczas uroczystości przedszkolnych i grupowych oraz zabawy taneczne w grupach |
| Dzień przedszkolaka na sportowo | 20.09.23r (1,5 godz.) | Dzieci aktywnie w uczestniczyły w zabawach ruchowych i chętnie podejmowały sportowa rywalizację i współpracę w grupie |
| Dzień sportu dla starszaków | 28.09.23r (1 godz.) | Zabawy ruchowe z piłką przeprowadzone przez trenera Drużyny Malucha |
| Światowy dzień karate, światowy dzień judo | 30.10.23r(1 godz.) | Dzieci uczestniczyły w zajęciach sportowych poznając zasady sztuk walki pod kierunkiem trenerów |
| Międzynarodowy dzień sportu | 10.04.24r ( 1 godz.) | Organizacja zabaw sportowych oraz quizu wiedzy o sporcie |
| Festyn rodzinny | 22.05.24r ( 1 godz.) | Pokaz Judo w wykonaniu Klubu Budowlani Sosnowiec, organizacja zajęć sportowych dla dzieci |
| **PM 7** | „Sprawne rączki mam, wszystko zrobię sam” – zajęcia dodatkowe opracowane przez nauczyciela przedszkola | Każdy pierwszy wtorek miesiąca w godzinach 15:00-16:00grupa 3,4 - latków | Ćwiczenia i zabawy usprawniające motorykę małą, mające na celu wspomaganie rozwoju sprawności manualnej dzieci poprzez zabawy z wykorzystaniem klocków (łapanie i przenoszenie klocków złapanych w dwa palce, układanie węża, tworzenie budowli itp.), ćwiczenia usprawniające prawidłowy chwyt (wydzieranie z papieru, chwytanie nogą różnych przedmiotów i ich przenoszenie itp.), zabawy z wykorzystaniem klamerek, zabawy plastyczne (rysowanie, kolorowanie, malowanie, wycinanie itp.), zabawy z koralikami (nawlekanie na sznurek itp.) |
| „Dotknij, poczuj, zobacz” – innowacja pedagogiczna opracowana przez nauczyciela przedszkola | Raz w tygodniu (0,5 h )grupa 5,6 - latków | Rozwijanie motoryki małej, czyli zdolności manualnych dziecka, oraz poprawa ruchów precyzyjnych, rozwijanie umiejętności pracy w grupie oraz zniwelowanie napięć emocjonalnych – zabawy np. dłonią, stopą z kolorową masą solną, malowanie na mleku, tworzenie meduzy w butelce, tworzenie tęczy z serwetek, tworzenie naturalnych farb, ciastolina, malowanie na soli, tworzenie dekoracji w wazonie, eksperymenty z herbatą itp. |
| „Pomóż mi zrobić to samemu”– innowacja pedagogiczna opracowana przez nauczyciela przedszkola | Raz w tygodniu (0,5 h ) grupa 3,4 - latków | Nauka samodzielności i koncentracji na działaniu, rozwijanie motoryki małej oraz rozwój pojęć i zmysłów – pomoc dzieci w praktycznych zadaniach dnia codziennego (sprzątanie, ubieranie się, mycie rąk, twarzy, składanie ubrań, odpinanie i zapinanie zamków błyskawicznych itp.), wykorzystanie zmysłów (gra w bingo, rozpoznawanie dotykiem ukrytych przedmiotów w magicznym pudełku, badanie właściwości różnych materiałów i mas tj. plastelina, wata, folia itp.), lekcje ciszy (np. chodzenie w ciszy po wyznaczonej linii czy kręgu podając sobie np. klocek), przyroda wokół nas (np. spacery wokół przedszkola), zajęcia z muzyki z wykorzystaniem instrumentów (np. tworzenie prostych melodii z wykorzystaniem dzwonków), zajęcia z matematyki z wykorzystaniem koralików (np. skupienie uwagi na wykonywanej czynności) |
| „Zdrowie naszych dzieci dziś – dla jutra” program zdrowotny autorstwa nauczycieli przedszkola  | Zgodnie z tematyką zajęć tygodniowych (0,5 h ) przez cały rok szkolny w każdej grupie wiekowej | Rozwijanie u dzieci umiejętność prawidłowego dbania o rozwój intelektualny, emocjonalny, psychiczny i fizyczny wychowanków, a jego treści programowe dostosowane zostały do wieku dzieci, które z każdym kolejnym rokiem będą utrwalane i pogłębiane – zadania na koncentrację uwagi, ćwiczenie prawidłowego oddechu, rozwijanie umiejętności rozpoznawania swoich emocji i samopoczucia – radość, złość itp., zabawy ruchowe, zabawy logiczno – matematyczne. Rozwijanie umiejętności poprzez zabawy z lustrem, smakowanie przypraw, słuchanie odgłosu przyrody, joga na świeżym powietrzu, słuchanie bajek, zabawy w parach – witanie się różnych części ciała, aktywność ruchowa na powietrzu, ruch przy muzyce, wyklaskiwanie rytmu, przeliczanie elementów, porównywanie, mierzenie długości, łączenie przedmiotów w pary |
| Program Przedszkola Promującego Zdrowie we współpracy z Regionalnym Ośrodkiem Metodyczno – Edukacyjnym „Metis” w Katowicach– autorstwa nauczycieli przedszkola  | Zgodnie z tematyką zajęć tygodniowych (0,5 h ) przez cały rok szkolny w każdej grupie wiekowej | Prowadzenie działań zmierzających do poszerzania i wzbogacania wiedzy dotyczącej zdrowego odżywiania się, ruchu, higieny, ekologii i bezpieczeństwa poprzez wykonywanie codziennych zabiegów higienicznych, kulturalne spożywanie posiłków, samodzielne ubieranie się, dobieranie ubioru do temperatury otoczenia, dbanie o porządek wokół siebie organizując spotkanie z dietetykiem, pielęgniarką, stomatologiem, policjantem, strażakiem itp., wycieczki np.: do apteki, na skrzyżowanie, komponowanie posiłków przez dzieci, czynności pielęgnacyjne w ogrodzie, wykonywanie przez dzieci soków, sałatek, zdrowych kanapek, obchody dnia marchewki, święto herbaty, nauka prawidłowego mycia rąk, zabawy badawcze z wodą, nauka udzielania pierwszej pomocy, zabawy i ćwiczenia ruchowe, zabawy kołowe typu Stary niedźwiedź, zabawy muzyczno – ruchowe, tańce grupowe, masażyki, poranna gimnastyka, zabawy ruchowe w ogrodzie z piłką, tor przeszkód itp. |
| „Sport to zdrowie-  mówi przysłowie” **–** zajęcia dodatkowe opracowane przez nauczyciela przedszkola | W każdy 3 wtorek miesiąca w godzinach 16:00-16:50grupa 5,6 - latków | Są to zajęcia rozwijające sprawność fizyczną, zręczność i koordynację ruchową z wykorzystaniem metody opowieści ruchowej, Ruchu Rozwijającego W. Sherborne i metody R. Labana. Ćwiczenia odbywały się w indywidualnie, w parach i grupowo. Były to zabawy na: poznanie własnego ciała, ćwiczenie refleksu, zabawy np. „przeciwko” w parach, swobodne improwizacje ruchowe przy muzyce, z wykorzystaniem przyborów (typu szarfy, piłka) np. rzucanie, łapanie, gra w badmintona, ping – ponga, tory przeszkód, nauka prawidłowego oddechu, przejście „po linie” itp. |
| **PM 11** | **Ćwiczenia poranne** /prowadzone przez wszystkich nauczycieli/ | 5 x w tygodniu / 3 latki – 15 min; 4- 6 latki - 30 min/ | * W zależności od zastosowania metod / Kinezjologia edukacyjna Dennisona/ pobudzanie układu krwionośnego i oddechowego do intensywnego działania, wyrabianie umiejętności sprawnego i estetycznego poruszania się kształtowanie prawidłowej postawy, rozwijanie spostrzegawczości słuchowej i wzrokowej
 |
| **Zabawy ruchowe** /prowadzone przez wszystkich nauczycieli/ | 5 x w tygodniu / 3 latki – 15 min; 4- 6 latki - 30 min/ | Zabawa ruchowa - ruch motoryczny: chód, bieg, skok, czworakowanie, pełzanie, rzucanie. Zabawy ruchowe mogą być prowadzone z przyrządami jak również w formie opowieści ruchowej czy też w kształcie muzyczno – ruchowej |
| **Zestaw ćwiczeń gimnastycznych** /prowadzone przez nauczycieli dzieci 4 - letnich/ | 2 x w tygodniu / 4 – 6 latki - 30 min/ | W zależności od zastosowanych metod / Labana, Kniessów, Sherborne itp./ wspomaganie harmonijnego rozwoju dziecka, kształtowanie estetyki ruchu oraz wzmacnianie odporności fizycznej dziecka |
| **Gimnastyka korekcyjna** / prowadzona przez rehabilitanta/ | 2 x w tygodniu/ 3 latki – 15 min; 4- 6 latki - 30 min/ | Skorygowanie istniejących zaburzeń statyki ciała i doprowadzenie jej o ile jest to możliwe do stanu prawidłowego, niedopuszczenie do powstania wad postawy, gdy zaistnieją warunki sprzyjające ich powstaniu, doprowadzenie sprawności fizycznej dziecka do stanu uznanego za prawidłowy |
| **Zabawy z przyrządami, gry sportowe** /prowadzone przez wszystkich nauczycieli/ | 2 x w tygodniu/ 3 latki – 15 min; 4- 6 latki - 30 min/ | Dużą rolę odgrywają tu zabawy z różnego rodzaju przyborami, także nietypowymi, tj. gazety, rolki po papierze toaletowym, kasztany, gąbki do kąpieli, sznurki, wstążki, kłębki wełny ja również chusta animacyjna, kręgle, klocki rehabilitacyjne, basen z piłkami itp. Stosowanie ich wyzwala inicjatywę i pomysłowość, dzieci wykorzystują doświadczenia w tworzeniu własnych ćwiczeń i zabaw ruchowych. Poszukują sposobów wyrażania swoich emocji  i aktywności ruchowej. **Gry sportowe** uczą dzieci prawidłowej rywalizacji, wpływają na emocje dziecka – odnoszenie porażki i sukcesu jak również prawidłowego współdziałania w zespole. Zajęcia te w dużej mierze prowadzone są na terenie ogrodu przedszkolnego |
| **Warsztaty dla dzieci i Rodziców Sherborne** /prowadzone przez specjalistów tej metody/ | 1 x na 3 miesiące  | * Znacząca rola zabawy rodzica z dzieckiem jest bardzo ważnym czynnikiem wpływającym  na prawidłowy rozwój dziecka, umożliwia dziecku realizację potrzeb ruchu i zabawy, wpływa pozytywnie na napięcia dziecka, umożliwia mu relaks i odprężenie, poszerzanie świadomości własnego ciała, zwiększanie poczucia własnej wartości, zaufania i pewności siebie. Uświadomienie rodzicom pozytywnych aspektów spędzania czasu z dzieckiem poprzez nietypowe ćwiczenia fizyczne
 |
| **CKS Czeladź** / prowadzone przez specjalistów/ | 2 x w roku | Zajęcia z trenerami piłki nożnej – trening piłkarski |
| **Dzień sportu** - zabawy sportowe podczas Dnia Rodziny, Dnia Dziecka  | 3 x w roku | **Mamo tato poćwicz ze mną**: - zajęcia i zabawy sportowe na terenie ogrodu przedszkolnego |
| **Rytmika z elementami Zumby /** prowadzona przez nauczyciela - specjalistę/ | 1 x w tygodniu / 3 latki – 15 min; 4- 6 latki - 30 min/ | Każde zajęcia rozpoczynają się zwykle od szeregu ćwiczeń stymulujących poczucie rytmu i rozruszanie ciała - marsz, podskoki, bieg, obroty przy muzyce. Ćwiczenia te, pomagają uwrażliwiać dzieci na różne elementy muzyki: rytm, melodię, zmianę tempa, czy dynamiki oraz utrwalać pojęcia kierunków i stron "prawo-lewo", "w przód w tył". Ogólnie należy stwierdzić że są to zabawy z zakresu techniki ruchu, zabawy uwrażliwiające na różne elementy muzyki |
| **Poranki - gimnastyka buzi i języka** – zabawy logopedyczne /prowadzone przez wszystkich nauczycieli/ | 5 x w tygodniu / 3 latki – 10 min; 4- 6 latki - 15 min/ | Rozwijanie kompetencji językowej, komunikacyjnej oraz sprawności realizacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem treningu płynności mówienia |
| **Zajęcia logopedyczne** /prowadzone przez specjalistę/ | 2 x w tygodniu/ 3 latki – 15 min; 4- 6 latki - 30 min/ | Doskonalenie, usprawnianie i korygowanie wymowy |
| **Gimnastyka mózgu Dennisona** /prowadzone przez specjalistów/ | 2x w miesiącu / 3l – 10 minut, 4-6 l, 15 min/ | Stymulowanie ogólnego rozwoju dziecka ze szczególnym zwróceniem uwagi na percepcję słuchową i wzrokową, koncentracji uwagi  |
| **Terapia ręki** /prowadzone przez specjalistów/ | 2 x w miesiącu / 3l – 10 minut, 4-6 l, 15min/ | Zajęcia ogólnorozwojowe mają na celu poprzez zabawę stymulowanie ogólnego rozwoju dziecka: rozwijanie sprawności manualnej, poznawczej, procesów myślowych |
| **PM 12** | Dzień Sportu | 2x do roku, na ogrodzie przedszkolnym ( jesień, wiosna), 2 godziny | Zawody sportowe z piłką , celowanie do celu, pokonywanie przeszkód, konkurencje zwinnościowe i zręcznościowe z nagrodami itp. |
| Festyn Rodzinny  | Raz w roku (wiosna lub jesień) | Zabawy sportowe dla dzieci i rodziców |
| Zestaw zabaw ruchowych  | Raz w tygodniu , w każdej grupie wiekowej w Sali rekreacyjnej P-la ( do 30 minut) | Zabawy ruchowe w formie opowieści ruchowej , z muzyką ,ze sprzętem sportowym np. szarfy, krążki, piłki, laski gimnastyczne, woreczki, chusta animacyjna Klanzy itp. |
| Zajęcia i zabawy sportowe | Codziennie 1-1,5 h | Zabawy na ogrodzie przedszkolnym z przyborami lub z wykorzystaniem urządzeń ogrodowych , spacery wokół przedszkola i krótkie wycieczki edukacyjne do okolicznych parków i miejsc użyteczności publicznej np.( sklep, poczta, fryzjer, szewc, Biblioteka) |
| **PM 14** | Zajęcia realizowane w ramach programu ogólnopolskiego „Zdrowo i sportowo” | 1x w tygodniu po 15 lub 30 min w zależności od grupy wiekowej | Zwiększenie świadomości dzieci na temat roli i wagi aktywności fizycznej, odpowiedniego odżywiania i odpoczynku |
| Ogólnopolski Projekt Sensoryczny Kogel-Mogel | 1x w tygodniu po 15 lub 30 min w zależności od grupy wiekowej | Ogólnopolski Projekt Sensoryczny Kogel-Mogel pomaga w zaspokajaniu/realizowaniu potrzeb rozwojowych dzieci; dostarcza pomysłów na zabawy, ćwiczenia sensoryczne wspomagające rozwój dzieci z różnorodnym spektrum zaburzeń o podłożu sensorycznym i motorycznym. Pomaga w rozwijaniu aktywności fizycznej dzieci |
| **PM 15** | Profilaktyka korekcyjna | 1x 0,5 h w każdej grupie wiekowej | Gimnastyka korekcyjna ma na celu wyeliminowanie wad postawy i działanie profilaktyczne |
| Joga | 1x 0,5 h w każdej grupie wiekowej | Zbiór metod i technik oddziałujących na sferę fizyczną, psychiczną i społeczną. Zajęcia w formie zabaw, które stymulują prawidłowy rozwój psycho-fizyczny i kreatywne myślenie  |
| Rytmika i taniec | 1x 0,5 h w każdej grupie wiekowej | Zajęcia te, to różnego rodzaju ćwiczenia muzyczno-ruchowe wspierające rozwój intelektualny, fizyczny i emocjonalny. Mają korzystny wpływ na motorykę, orientację przestrzenną, uczą koncentracji oraz poprawiają pamięć i zachęcają do aktywności ruchowej |
|  Ćw. gimnastyczne | 2x 0,5h w każdej grupie wiekowej | Zajęcia te kształtują sprawność ruchową oraz motorykę całego ciała, rozwijają sprawność motoryczną w zakresie szybkości, skoczności, zwinności i zręczności, kształtują pomysłowość oraz inwencję twórczą, wzmacniają napięcie mięśniowe  |
| Zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu | Codziennie x 1 h w każdej grupie wiekowej | Wpływają korzystnie na odporność, wspomagają rozwój psychoruchowy, intelektualny, fizyczny i emocjonalny. Mają korzystny wpływ na motorykę oraz orientację w przestrzeni |
| **PM 18** | Zajęcia ze specjalistami z PPP nr 1 | 3 x 30 min./ semestr  | Zajęcia ogólnorozwojowe w grupie 3 i 2 |
| Zajęcia gimnastyczne | 3 x 0,30 min/tydzień | Zajęcia z nauczycielem – rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej z wykorzystaniem sprzętów gimnastycznych. zajęcia prowadzone w przedszkolu lub w ogrodzie przedszkolnym  |
| **PM 19** | „Sprawny przedszkolak” | 2 x w tygodniu  | Zajęcia prowadzone przez nauczycielkę Monikę Więckowską wg programu własnego. Zajęcia sportowe, rozwijające ogólną sprawność ruchową, wspomagające budowanie systemu wartości, zdrowej rywalizacji, umiejętności współdziałania w grupie, radzenia sobie z sukcesem i porażką, umiejętność rozwiązywania konfliktów |
| Zabawy ruchowe:-zestawy ćwiczeń porannych;Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu | Każdego dnia | Przede wszystkim wspierają rozwój motoryczny , ćwiczą umiejętność kontrolowania ciała i poczucie rytmu a także kształtują kompetencje poznawcze |
| Zajęcia ogólnorozwojowe wg Ruchu Rozwijającego – Weroniki Sherborne | 1x w tygodniu | Metoda Ruchu Rozwijającego ma za zadanie wspomaganie prawidłowego rozwoju dziecka oraz korygowanie zaburzeń w rozwoju. Podstawowym założeniem tej metody jest rozwój przez ruch,świadomość własnego ciała, świadomość przestrzeni i działania w niej, dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywania z nimi relacji |
| Zajęcia ruchowe wg gimnastyki twórczej K. Orfa i R. Labana, Kniessów, Zajęcia ruchowe „KLANZA” wg pedagogiki zabawy z chustą animacyjną | 1x w tygodniu | Zajęcia wg tej metody, oprócz ogólnej sprawności ruchowej, rozwijają u dzieci poczucie rytmu, wrażliwości muzycznej i ekspresji twórczej. Pozwalają kształtować i doskonalić koordynację wzrokowo- ruchowo- słuchową, orientację w schemacie własnego ciała oraz harmonijnie rozwijają prawą i lewą stronę ciała dziecka  |
| Zajęcia ruchowe wg gimnastyki twórczej K. Orfa i R. Labana, Kniessów, Zajęcia ruchowe „KLANZA” wg pedagogiki zabawy z chustą animacyjną | 1 x w tygodniu | Zajęcia wg tej metody, oprócz ogólnej sprawności ruchowej, rozwijają u dzieci poczucie rytmu, wrażliwości muzycznej i ekspresji twórczej. Pozwalają kształtować i doskonalić koordynację wzrokowo- ruchowo- słuchową, orientację w schemacie własnego ciała oraz harmonijnie rozwijają prawą i lewą stronę ciała dziecka |
| **PM 20** | Udział w Olimpiadzie Sportowej z okazji „Dnia Dziecka” | 03.06.2024 r. – 2 godziny | Zajęcia sportowe rozwijające ogólna sprawność ruchowa i umiejętność rywalizacji  |
| Prowadzenie kółek zainteresowań  |  „Gimnastyka dobra sprawa dla nas wszystkich to zabawa”(grupa „Biedronki” – raz w tygodniu ok. 30 minut)„Więcej ruchu dla maluchów” (grupa „Pszczółki” – raz w tygodniu ok. 30 minut) | Organizowanie zajęć sportowych z zakresu ćwiczeń na różnych płaszczyznach z wykorzystaniem metod np. Sherborne, Klanza, Orffa, Labana, Dennisona, K. Wlaźnik, M. Skrobacz, W. Żaba – Żabińskiej, B. Formy |
| Udział dzieci w zajęciach „Gimnastyki korekcyjnej”  | raz w tygodniu ok. 30 minut | Udział dzieci w nieodpłatnych zajęciach „Gimnastyki korekcyjnej” korygujących wady postawy  |
| Otwarcie Euro 2024 – pokaz gimnastyczny  | 14.06.2024 r. ok 2 godz. | Udział 5 dzieci – przedstawicieli przedszkola w imprezie sportowej organizowanej przez Zespół Szkół Specjalnych w Mysłowicach  |
| Udział w Olimpiadzie Sportowej z okazji „Dnia Dziecka” | 03.06.2024 r – 2 godziny | Zajęcia sportowe rozwijające ogólna sprawność ruchowa i umiejętność rywalizacji  |
| „Gimnastyka dobra sprawa” | W zależności od grupy wiekowej dzieci – (15 lub 30 min ) ćwiczenia gimnastyczne 3x w tygodniu, zabawy ruchowe 3x dziennie | systematyczne prowadzenie zabaw ruchowych i zestawów ćwiczeń gimnastycznych prowadzących do wyrabiania motywacji do aktywnego uczestnictwa w ćwiczeniach gimnastycznych warunkujących prawidłowy rozwój organizmu |
| Ćwiczenia poranne | Codziennie ok.15 minut | Systematyczne prowadzenie ćwiczeń porannych rozwijających ogólną sprawność ruchową np. w formie opowieści ruchowej („Co dzieci robią w przedszkolu”, „Idziemy na spacer”, „Wczesnym rankiem”)  |
| Regularny pobyt dzieci na świeżym powietrzu w ogrodzie przedszkolnym  | W zależności od warunków pogodowych około 1 godz.  | Zabawy dowolne z wykorzystaniem piłki, zabawy ruchowe np. „Pająk”, „Rzeźby”, „Baba Jaga patrzy”, zajęcia ruchowe na ściance wspinaczkowej i zajęcia z wykorzystaniem sprzętu w ogrodzie  |
| **PM 22** | ,,Zajęcia sportowo – ruchowe” | 2 x 0,5 h tygodniowo | Zajęcia mają na celu wspieranie rozwoju umiejętności motorycznych, umiejętności kontrolowania ciała. Rozwijanie prawidłowego rozwoju psychofizycznego, poprawę ogólnej wydolności organizmu. Ruch pozwala rozładować stres i nadmiar energii, poprawia nastrój. Sport uczy dzieci zasad fair play, dyscypliny, radzenia sobie z emocjami |
| - Zestaw zabaw ruchowych dla 3 i 4 l, - Zestaw ćwiczeń gimnastycznych dla 5 i 6 l  | 2 x 0,15 h tygodniowo 2 x 0,5 h tygodniowo | Zajęcia organizowane zgodnie z podstawą programową |
| ,,Zajęcia sportowo – ruchowe” | 2 x 0,5 h tygodniowo | Zajęcia mają na celu wspieranie rozwoju umiejętności motorycznych, umiejętności kontrolowania ciała. Rozwijanie prawidłowego rozwoju psychofizycznego, poprawę ogólnej wydolności organizmu. Ruch pozwala rozładować stres i nadmiar energii, poprawia nastrój. Sport uczy dzieci zasad fair play, dyscypliny, radzenia sobie z emocjami  |
| ,,Zajęcia muzyczno – ruchowe” | 2 x 0,5 h tygodniowo | Zajęcia maja na celu rozwijanie słuchu muzycznego i poczucia rytmu. Rozwijanie wyobraźni muzycznej i ruchowej. Nauczanie i doskonalenie różnych form ruchu przy muzyce |
| **PM 25** | Rozgrywki sportowe | Raz w miesiącu30-40 min. | Rozgrywanie gier sportowych (Dwa ognie, mecz piłki nożnej) na terenie ogrodu przedszkolnego. „Wyścigi rzędów” na sali rekreacyjnej przedszkola podczas okresu zimowego i niesprzyjającej pogody |
| Europejski Tydzień Sportu | Według terminów30-40 min | Rozgrywki sportowe, gry zręcznościowe prowadzone na terenie ogrodu przedszkolnego |
| Dzień Sportu | Według terminów30-60 min | Organizowanie zabaw, gier sportowych na terenie przedszkola. Udział dzieci 5-6 letnich w rozgrywkach sportowych organizowanych przez Przedszkole Miejskie nr 57 w Sosnowcu |
| Rytmika- „Co nam w duszy gra?...”, czyli zajęcia rytmiczno- ruchowe z elementami arteterapii (muzykoterapia, choreoterapia). | 1x w tygodniu15-30 min | Zajęcia ogólnorozwojowe dla wszystkich dzieci rozwijające sprawność ruchową, koordynację, prawidłową postawę |
| Ćwiczenia poranne- gimnastyka poranna | Codziennie rano15 min | Zabawy ogólnorozwojowe pobudzające dzieci do działania |
| Zestaw ćwiczeń gimnastycznych/ Zestaw zabaw ruchowych | 2x w tygodniu15-30 min | Ćwiczenia/ zabawy organizowane we wszystkich grupach wiekowych. Wykorzystanie m. in. metod gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej, elementy Jogi, elementy Ruchu Rozwijającego W. Sherborne, metody R. Labana- Gimnastyka Twórcza |
| Zabawy z chustą animacyjną | Raz w miesiącu20-30 min | Gry i zabawy z wykorzystaniem chusty animującej. Angażują grupę dzieci, co zachęca do współpracy, komunikacji i interakcji z innymi, a przy tym wspomagają rozwój motoryki, zręczności i kreatywności |
| „Tańcz razem z nami, czyli z Bystrzakami”- innowacja pedagogiczna do wykorzystania na kółku tanecznym | 2x w miesiącu30-40 min | Zastosowanie różnych elementów tańca w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym z wykorzystaniem technik multimedialnych. Zajęcia prowadzone w grupie dzieci 6 letnich |
| Innowacja pedagogiczna- „Przedszkolak bez wad” do wykorzystania na kółku rozwijającym sprawność fizyczną - gimnastyka korekcyjna z elementami jogi. | 2x w miesiącu30 min | Zajęcia prowadzone w grupie dzieci 5 letnich mające na celu wyrabianie u dziecka nawyku prawidłowej postawy ciała we wszystkich sytuacjach i czynnościach dnia codziennego oraz harmonijny rozwój fizyczny poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia ogólnorozwojowe. Propagowanie ruchu i różnych form tańca |
| Zajęcia ruchowe zorganizowane podczas Festynu Rodzinnego. | Czerwiec 2024ok 20-30 min dla dzieci chętnych (w grupach kilkuosobowych). | Propagowanie aktywności ruchowej poprzez zaproszonych gości- prowadzenie zajęć przez piłkarzy „Zagłębia Sosnowiec”, trenerów Judo „Wataha Club”, wspólny taniec z przedstawicielami Szkoły Tańca „Creativedance”, zumba dla dzieci i rodziców prowadzona przez Stowarzyszenie Kocia Becia |
| Udział w konkursach z zakresu tańca scenicznego. | Termin ogłoszony przez organizatorów.Prezentacja tańca ok 10 min | Udział w konkursach:- „Tańczące przedszkolaki”- konkurs ogólnopolski (Jędrzejów),- „Zimowe tańce”- konkurs ogólnopolski (Kraków)- Festiwal Przedszkolnej Twórczości Muzycznej- Złota Nutka- konkurs miejski (Sosnowiec) |
| **PM 27** | Dzień dziecka na sportowo | 1 godzina | Zabawy ruchowe, tory przeszkód Konkurencje z wykorzystaniem rekwizytów oraz sprzętu sportowego |
| Na sportowo-zabawy ruchowe, sportowe | 1 godzina | Zabawy integracyjne, sportowe w ogrodzie przedszkolnym  |
| Sprintem do maratonu  | 1 godzina  | Organizacja biegu dla dzieci na boisku SP nr 6  |
| Gimnastyka poranna | 10-15 minut każdego dnia | ćwiczenia w chodzeniu,- we wspinaniu,- w rzucie,- zabawy umuzykalniające,- zabawy ruchowo – naśladowcze,- zabawy orientacyjno – porządkowe,- zabawy uspakajające |
| Zestawy ćwiczeń gimnastycznych | ok. 30 min. każdego dnia  | Zestawy ćwiczeń, zabaw ruchowych z przyrządami niekonwencjonalnymi, sportowymi z wykorzystaniem metod: ruchu rozwijającego W. Sherborne, ruchowej ekspresji twórczej R. Labana- aerobic z wykorzystaniem muzyki-tory przeszkódW ogrodzie przedszkolnym lub w Sali rekreacyjnej |
| Zabawy ruchowe | W czasie pobytu dziecka w przedszkolu | -aktywność ruchowa K. Orffa-zabawy naśladowcze- zabawy i ćwiczenia kształtujące i doskonalące zwinność, równowagę, reakcję na sygnały słowne, dźwiękowe-zabawy orientacyjno - porządkowe- zabawy ruchowe z muzyką, piosenką |
| **PM 28** | Zajęcia kształtujące właściwą postawę ciała | Cały rok szkolnyRaz/dwa razy w tygodniu | Zajęcia z wykorzystaniem różnego rodzaju zabaw i ćwiczeń: kształtujących postawę, orientacyjno-porządkowych, bieżnych, z elementem równowagi, na czworakach, z elementem rzutu, celowania, toczenia i noszenia, z elementem wspinania się, z elementem skoku i odskoku |
| Zajęcia z wykorzystaniem przyborów gimnastycznych | Cały rok szkolnyRaz/dwa razy w tygodniu | Zajęcia prowadzone z wykorzystaniem w zabawach i ćwiczeniach przyborów gimnastycznych i niekonwencjonalnych przyborów, np. plastikowe butelki, gazety, pudełka itp. |
| Zajęcia oparte na różnych metodach | Cały rok szkolnyRaz/dwa razy w tygodniu | Zajęcia prowadzone z elementami różnych metod: * K. Orffa,
* R. Labana,
* A.M. Kniessów,
* W. Sherborne,
* Pedagogika zabawy,
* zabawy z chustą animacyjną itp.
 |
| Zajęcia sportowe z udziałem zaproszonych gości-specjalistów i rodziców | Zgodnie z Rocznym Planem Pracy Przedszkola na dany rok szkolny | Zajęcia zorganizowane w przedszkolu z udziałem zaproszonych gości: - Spotkanie ze sportowcem – instruktaż prawidłowego przygotowania do treningu- Spotkanie z fizjoterapeutą- Spotkanie z rehabilitantem z udziałem rodziców**-** „Zumba z mamą lub tatą”-zabawy taneczne z wykorzystaniem tablicy multimedialnej z udziałem rodziców  |
| Turnieje i gry sportowe | Zgodnie z Rocznym Planem Pracy Przedszkola na dany rok szkolny | - Gry i turnieje sportowe, np.: * Turniej wiedzy połączony z zabawami ruchowymi pod hasłem „Raz, dwa, trzy sprawny jesteś Ty”- na terenie ogrodu przedszkolnego
* Jesienny przedszkolny tor przeszkód „Zwinny jak wiewiórka”

- Sportowy pokaz mody w plenerze pod hasłem „Modnie i wygodnie”- „Deszczowo lecz kolorowo” spacer w deszczowej aurze z odpowiednim przygotowaniem (np. płaszczyki przeciwdeszczowe, kalosze, parasolki)- „Saneczkowo”- zabawy na śniegu z wykorzystaniem sanek- „Zimowa Olimpiada” – zawody i zabawy sportowe na śniegu z udziałem grup z innego przedszkola |
| Rytmika | 1 raz w tygodniu/ 0,5 godziny | Zajęcia odbywają się w oparciu o program „Muzyka jest zabawą” opracowany przez nauczyciela przedszkola. Podczas zajęć wykorzystywano następujące metody:-M.Ruchu rozwijającego W. Sherborne;-M.Aktywnego Słuchania Muzyki Klasycznej wg Batii Strauss;- m. Klanzy;- drama;- ruch sceniczny;- m. praktycznego działania(śpiew, gra na instrumentach) |
| **PM 29** | Ćwiczenia poranne – zestawy  | Dzieci starsze- 30 min dzieci młodsze 15 minut codziennie przed śniadaniem | Ćwiczenia ogólnorozwojowe, orientacyjno-porządkowe, skoczne, bieżne, rozciągające itp. |
| Ćwiczenia gimnastyczne - zestawy | Starsze 30 minMłodsze 15 min 3 razy w tygodniu | Ćwiczenia rozwijające ogólną sprawność fizyczną, podskoki, skoki, rzut do celu, biegi, ćw. równoważne na ławeczkach, wykorzystywanie piłek, woreczków, skakanek, hula-hop, szarf., ćw. w parach itp. |
| Zabawy ruchowe na ogrodzie przedszkolnym | Starsze 30 minut, młodsze 15 minut codziennie (jak sprzyja aura) | Skoki w gumę, skoki przez skakankę, skok w dal do piaskownicy, biegi długie i krótkie- przygotowujące do udziału w maratonie, gra w piłkę nożną, rzuty do kosza, slalomy itp. |
| **PM 30** | Ćwiczenia poranne w grupach | Codziennie – około 15 minut | - rozwijanie motoryki dużej |
| Ćwiczenia gimnastyczne | Dwa razy w tygodniu – grupy starsze około 30 minut | - rozwijanie sprawności fizycznej , kształtowanie odruchu przyjmowania prawidłowej postawy , wszechstronny i harmonijny rozwój organizmu |
| Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu , spacery w okolicy przedszkola | Zależne od warunków pogodowych – około 1 godziny | - zabawy orientacyjno – porządkowe - obserwowanie zmian zachodzących w przyrodzie  |
| Dzień sportu | 1 godzina | Zabawy ruchowe w formie stacji sportowych.Konkurencje z wykorzystaniem rekwizytów oraz sprzętu sportowego |
| **PM 31** | „Czwartkowy aerobik” | Każdy czwartek8:00 – 8:45 | Ćwiczenia ruchowe / aerobik przy muzyce – prowadzone na sali gimnastycznej przez nauczycielkę/ki z udziałem dzieci , z każdej grupy wiekowej |
| „Kinezjologia Dennisona” | Raz w tygodniu – 1 godz. (grupy starsze) | Zajęcia z elementami kinezjologii edukacyjnej P. Dennisona, prowadzone przez nauczycielkę (ukończony kurs) – ćwiczenia i gimnastyka dostosowana do grup wiekowych ( 5 i 6-latki), w tym naprzemiennie ćw. pobudzające, relaksacyjne, wyciszające oraz wyrabianie nawyku picia wody |
| **PM 33** | ,,Akademia aktywnego przedszkolaka’’ dla dzieci starszych | 2 x w tygodniu | Zajęcia prowadzone w ogrodzie przedszkolnym wzmacniające odporność. Prowadzone w formie wyścigów, gier sportowych z elementami rywalizacji |
| ,,Zajęcia ogólnorozwojowe’’ dla dzieci ze wszystkich grup wiekowych | 1x w tygodniu | Zajęcia prowadzone w ramach współpracy z ,,Lokalną Inicjatywą” działającą przy Domu Kultury ,,Kazimierz’’ |
| ,,Gimnastyka dla każdego smyka’’ dla każdego dziecka | 5x w tygodniu |  Gimnastyka poranna dla wszystkich dzieci z elementami gimnastyki artystycznej i akrobatyki |
| ,,Przedszkolak tobie powie, że ruch to zdrowie’’ dla wszystkich dzieci | 3 x w tygodniu | Gry i zabawy o charakterze ogólnorozwojowym z wykorzystaniem dostępnych pomocy dydaktycznych i urządzeń sportowych: przeplotnie, ławeczki, tunele, hula-hopy, piłki, skakanki, liny itd. |
| **PM 34** | Zajęcia gimnastyczne | Każdego dnia x 30 min | Zestawy ćwiczeń gimnastycznych wg metod np. K.Orffa, Wlaźnik, Gniewkowskiego, W.Sherborne i inn. oraz wg własnego pomysłu i inwencji nauczyciela. Są to zabawy ruchowe, typowe ćwiczenia gimnastyczne, także z użyciem przyborów typowych: woreczki, hula-hop, piłki oraz nietypowych: butelki plastikowe, gazety, wstążki |
| Zabawy ruchowe na podstawie opowieści tematycznej | 2 x w tyg. po 15 min | Metodą Labana, metodą Kniessów, chusta Klanza |
| Ćwiczenia poranne | Każdego dnia po 10 min | Zestawy ćw.porannych metodą Wlaźnik, i in., rozciąganie oraz pomysłu nauczyciela z własnej literatury |
| Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu, spacery | Każdego dnia 20 min każdego dnia | Zabawy w terenie z użyciem przyborów, są to tory przeszkód, wyścigi rzędów, zabawy bieżne, z piłką, gry zespołowe, zawody sportowe.Zabawy na placu zabaw |
| Rytmika | 0,5 h każdego dnia w każdej grupie | Rytmiczne zajęcia przy akompaniamencie instrumentów lub muzyki mechanicznej z użyciem przyborów lub bez  |
| Taniec | 1 x w tyg. | Swobodna improwizacja do muzyki, ruch kierowany przez nauczyciela, nauka tańca współczesnego oraz ludowego. W tańcu wykorzystujemy przybory: chusty, wstążki oraz instrumenty muzyczne: trójkąt, bębenek, tamburyn, kołatka, grzechotka i instrumentów wykonanych przez dzieci w trakcie zajęć plastycznych: grzechotki, bębenki |
| **PM 35** | Ćwiczenia gimnastyczne | 3 x w tygodniu 30 minut | Zestaw ćwiczeń gimnastycznych układanych przez nauczyciela biorąc pod uwagę możliwości, potrzeby i predyspozycje danej grupy  |
| Ćwiczenia poranne | 2 x w tygodniu 20 minut | Zestaw ćwiczeń porannych układanych przez nauczyciela biorąc pod uwagę możliwości, potrzeby i predyspozycje danej grupy |
| Zajęcia muzyczno-ruchowe | Codziennie min. 15 minut | Zestaw zabaw muzyczno-ruchowych układanych przez nauczyciela biorąc pod uwagę możliwości, potrzeby i predyspozycje danej grupy |
| Zajęcia sportowe na placu zabaw | Codziennie/ zależnie od pogody  | Zestaw zabaw ruchowych układanych przez nauczyciela biorąc pod uwagę możliwości, potrzeby i predyspozycje danej grupy |
| Zajęcia taneczne w ramach rozwijania zainteresowań dzieci | 1 x w tygodniu 30 minut | Zajęcia wspomagające harmonijny rozwój fizyczny dzieci, rozwijanie poczucia rytmu |
| Zajęcia plastyczne w ramach rozwijania zainteresowań dzieci | 1 x w tygodniu 30 minut | Zajęcia rozwijające sprawności manualne, wyobraźnię, inwencję twórczą |
| Zajęcia z elementami kodowania w ramach rozwijania zainteresowań dzieci | 1x w tygodniu 30 minut | Rozwijanie umiejętności logicznego myślenia dzieci  |
| Zajęcia muzyczno-rytmiczne | Codziennie min.15minut | Zestaw zabaw muzyczno-rytmicznych układanych przez nauczyciela biorąc pod uwagę możliwości, potrzeby i predyspozycje danej grupy |
| **PM 36** | Zajęcia sportowe w mini siłowni | Raz w tygodniu – 30 minut | Korzystanie z instruktażem nauczyciela ze sprzętu dostosowanego do wieku dzieci: mini orbitrek, mini bieżnia etc.  |
| Zawody sportowe na świeżym powietrzu | W miesiącach III-X1-2 razy w tygodniu | Tory przeszkód, zabawy ruchowo - naśladowcze |
| Dzień sportu, Dzień Dziecka w przedszkolu, Ogólnopolski Dzień Przedszkolaka | Zgodnie z harmonogramem imprez przedszkolnych | Zabawy sportowe organizowane przez nauczycieli |
| Gimnastyka poranna | Codziennie – 10 minut | Zestawy ćwiczeń porannych według planu |
| Zestaw ćwiczeń gimnastycznych | 2 razy w tygodniu – 40 minut | Zestawy ćwiczeń gimnastycznych według planu |
| Zabawy ruchowe w ogrodzie przedszkolnym | W miesiącach III-X systematycznie 2-3 razy w tygodniu | Forma zabawowo – naśladowcza, ćwiczenia w terenie, zabawy z wykorzystaniem dostępnego sprzętu, zabawy organizowane przez nauczycieli |
| Spacery i wycieczki piesze | W miesiącach III-X, 3-4 razy w tygodniu | Pobyt na świeżym powietrzu ze zorganizowaną aktywnością ruchową |
| **PM 38** | Trening sportowe  | 1x 2 h  08.11.2023 r. | Zajęcia sportowe – piłkarski trening – Piłkarze i Maskotka Klubu Sportowego Zagłębie Sosnowiec Gra drużynowa w piłkę, trening strzałów do bramki, rzucanie do celu |
| Uroczyste świętowanie Ogólnopolskiego Dnia Przedszkolaka na sportowo | 1x 2h20.09.2023 r. | Zajęcia sportowe, zabawy, sztafety, gry zespołowe: Dwa ognie, Piłka parzy, podawanie piłki nad głowami w rzędach. Zabawy w parach plecami do siebie – podawanie piłki (między nogami, nad głową, bokiem) |
| Udział w akcji „Zdrowo i sportowo”  | Rok szkolny 1x w tygodniu na terenie ogrodu przedszkolnego | Edycja 2023/2024 organizator Ministerstwo Sportu i Rekreacji, Minister EdukacjiZabawy z chustą animacyjną, , rzuty do celu piłeczkami z pianki, tory przeszkód |
| Przygotowania do X Zagórskiej Spartakiady Przedszkolaków | 1-30 maja 2024 r.0,5 h dwa razy w tygodniu | Organizator: SP Nr 23 w SosnowcuZajęcia o charakterze: doskonalenie sprawności (bieganie na czas) , szybkości (nauka ustawiania się w rzędach i wymiana uczestnika zabawy) i koordynacji ruchowej (doskonalenie umiejętności szybkiej wymiany przyboru do ćwiczenia). Zajęcie I miejsca |
| Dzień sportu Sztafety, trening z piłką, tory przeszkód | 1x 3 h 03.06.2024 r. | zorganizowane zajęcia przez trenera MOSiR trening piłkarki: rozgrzewka, biegi, podawanie piłki nogą, strzały do bramki |
| Phoenix Kids | Cały rok1x w tygodni 0,30 min | Udział w programie ogólnopolskim i wszystkich akcjach organizowanych w ramach projektu. Program promujący aktywność fizyczną wśród dzieci: Taniec z pomponami. Tor przeszkód: przejście przez tunel, slalom między pachołkami, przekładanie kół hula-hop, biegi. Taniec kwiatów z kołami, zumba dla najmłodszych |
| Udział w Akcji „Ferie z Piłkarzem” | Ferie 2024 r. 10 x 1,5h | Zajęcia ogólnorozwojowe – Organizator: Uczniowski Klub Sportowy – Ćwiczenia z szarfami, woreczkami, tory przeszkód z dużych klocków, ścieżki sensoryczne, omijanie płotków |
| **PM 39** | Zestaw ćwiczeń gimnastycznych | 3 razy w tygodniu 3-4- latki po 15 minut, 5-6- latki po pół godziny. | Zestawy zabaw i ćwiczeń ruchowych ze sprzętem sportowym w salach lub na świeżym powietrzu |
| Zajęcia twórczości tanecznej. | 2 razy w tygodniu 30 minut. | Zajęcia rozwijające ruch, słuch muzyczny, nauka kroków doznanych tańców ludowych |
| Aktywność plastyczna maluchów. | 1 w tygodniu 15 minut | Zajęcia rozwijające wyobraźnię, motorykę małą, zapoznanie z technikami malarskimi |
| Bajkoterapia | 2 razy w tygodniu 15 minut | Zajęcia pokazujące jak rozwiązywać problemy, konflikty, jak sobie radzić z emocjami |
| Gry planszowe | 2 w tygodniu po 30 minut | Rozwijanie logicznego myślenia, współpraca w grupie |
| Zajęcia muzyczne | 1 w tygodniu 30 minut | Zapoznanie z instrumentami, nauk śpiewanie, gra na instrumentach i bum bum rurkach |
| **PM 40** | Zajęcia sportowe z wykorzystaniem mini siłowni dla dzieci | Wg uznania, nie mniej niż raz w tygodniu | W tym roku powstała w PM 40 mini siłownia, z której korzystają dzieci w trakcie realizacji podstawy programowej(edukacji zdrowotnej) |
| Zajęcia realizowane w ramach podstawy programowej oraz jednorazowe akcje  | Jednorazowe akcje | * Sportowy Dzień Dziecka dla dzieci przedszkola oraz przyszłych wychowanków przedszkola
* Zwiedzanie Zagłębiowskiego Parku Sportowego - Arcelor Mittal Park
* Udział w konkursach sportowych np. „Olimpiada Sportowa” org. w Przedszkolu nr 46
 |
| Zajęcia realizowane w ramach podstawy programowej oraz jednorazowe akcje | Jednorazowe akcje lub cykliczne | * Udział w projekcie „Z kulturą mi do twarzy”, „Klub zdrowego przedszkolaka”, „Przywracamy błękit”
* „ Gramy zmysłami”- ogólnopolski projekt edukacyjny
* Spotkania w bibliotekach miejskich, Mediatece,
* Udział w projekcie „ Małe rączki duże serce” -udzielanie pierwszej pomocy(organizatorem była pan radny Jacek Kazimierczak)
* Obchody „ Międzynarodowego Dnia Praw Dziecka z UNICEF”
* Warsztaty kulinarne w pobliskiej cukierni-piekarni” Maciuś” (na zaproszenie pana radnego Jacka Kazimierczaka)
* Konkursy dla rodziców i zabawy np. Kalendarz adwentowy z zadaniami do wykonania dla rodziców i ich dzieci.
* Spotkania z ciekawymi ludźmi wykonującymi różne zawody: policja, straż pożarna, wizyta w Radiu Katowice, spotkanie z autorką książek dla dzieci panią Anną Podsiadło
 |
| **PM 43** | Basen | 1 godz./ tyg.  | Zajęcia dla 6latków – nauka pływania i wszechstronny rozwój organizmu |
| Gimnastyka ogólnorozwojowa | 3 / tyg. zgodnie z czasem trwania zajęć w danej grupie wiekowej | Zajęcia dla 3,4,5,6 latków – zapewnienie wszechstronnego rozwoju ciała |
| Logorytmika  | 1 godz. / tyg.  | Zajęcia łączące terapię logopedyczną z rytmiką |
| Terapia ręki  | 1godz. / tyg.  | Zajęcia rozwijające sprawność manualną |
| Zajęcia rozwijające kompetencje społeczno-emocjonalne z psychologiem | 30 min / tyg. | Zajęcia dla 3,4,5,6 latków – rozwijanie kontaktów z rówieśnikami i wspólnej interakcji pomiędzy nimi, poznawanie zasad funkcjonowania społecznego |
| **PM 44**  | Nauka jazdy na łyżwach. | Od października 2023 do marca 2024.Zajęcia 1 raz w miesiącu dla każdej grupy (3 grupy).Czas trwania: 45 minut. | Innowacja pedagogiczna wpływająca na usportowienie dzieci poprzez naukę jazdy na łyżwach. Zajęcia przewidziane są dla grup 6 letnich.Cele ogólne programu:Wspomaganie harmonijnego rozwoju dziecka poprzez kształtowanie umiejętności ruchowych na lodzie. Kształtowanie prawidłowych nawyków postawy ciała. Zaspokojenie potrzeby aktywności ruchowej. Zajęcia prowadzone przez dyrektora placówki przy współpracy z UKS Zagłębie Sosnowiec |
| Zdrowo i Sportowo. | Zajęcia 1 raz w tygodniu dla grup 5 - letnich.Czas trwania: 30 minut. | **Zdrowo i Sportowo** to program edukacyjny. Jego głównym celem jest **aktywizacja ruchowa dzieci oraz** chęć pokazania dzieciom jak fajne jest uprawianie sportu, czy też ogólnie aktywność ruchowa. Ćwiczenia na podstawie udostępnianych scenariuszy |
| Wychowanie Fizyczne. | Zajęcia w grupach 4-6 -latków. | Zajęcia ogólnorozwojowe prowadzone przez wychowawców grup przedszkolnych. Berki, ćwiczenia równoważne, ćwiczenia ogólnorozwojowe, sztafety, gry zespołowe |
| **PM 45** | Nauka jazdy na łyżwach | Raz w tygodniu 45 minut | Zajęcia dla chętnych dzieci z grup 5 i 6-latków prowadzone na Stadionie Zimowym przez wykwalifikowanego trenera hokejowego. Uczestniczące w zajęciach dzieci mają możliwość kontynuowania nauki w Szkole Podstawowej nr 40 w ZSO nr 14 gdzie od września 2024 została utworzona klasa sportowa z elementami dodatkowymi hokej i łyżwy |
| Zestawy ćwiczeń porannych | Codziennie od 10 do 20 minut | Codzienne poranne zabawy ruchowe prowadzone w każdej grupie wiekowej mające na celu zorganizowanie i zdyscyplinowanie grupy. Pobudzanie układu krwionośnego i oddechowego do działania |
| Zestawy ćwiczeń gimnastycznych | Trzy razy w tygodniu od 15 do 30 minut | Prowadzone w każdej grupie wiekowej trzy razy w tygodniu. Zajęcia odbywają się w salach, na sali gimnastycznej lub w ogrodzie przedszkolnym mają na celu wspomaganie rozwoju fizycznego i motorycznego |
| Zajęcia taneczne | Raz w tygodniu od 20 do 30 minut | Zajęcia w grupach dzieci 5 i 6-letnich mające na celu poznanie różnych rodzajów elementów tańca klasycznego, współczesnego czy ludowego. Prezentacje tańców podczas uroczystości grupowych i przedszkolnych |
| Gry i zabawy ruchowe w ogrodzie przedszkolnym | Codziennie 45 minut | Ćwiczenia ogólnorozwojowe prowadzone we wszystkich grupach wiekowych, wyścigi sztafetowe grupowe lub międzygrupowe |
| Spacer wokół przedszkola | Raz w tygodniu czas w zależności od potrzeb | W grupach młodszych spacer wykorzystywany jest do nauki chodzenia w parach oraz poznawania najbliższej okolicy. Dzieci starsze wychodzą na dalsze spacery np. do pobliskiego parku lub instytucji znajdujących się w pobliżu: biblioteki, sklepów, poczty, poradni zdrowia |
| Ćwiczenia relaksacyjne | Codziennie w każdej grupie od 15 do 30 minut | Zajęcia odbywają się w porze poobiedniej, mają na celu odpoczynek i wyciszenie grupy. Wykorzystywana jest muzyka i bajki relaksacyjne |
| **PM 46** | „Roztańczone przedszkolaki”- zajęcia muzyczno-ruchowe | 1x tydzień 20-30 min | Zabawy muzyczne z instrumentami, proste układy taneczne, zabawy z chustą animacyjną |
| „Więcej ruchu dla maluchów” – zajęcia ruchowo-taneczne | 1x tydzień 20-30 min | Zabawy do muzyki, układy taneczne, aktywne słuchanie muzyki metodą B.Strauss |
| „Taniec dla każdego”- zajęcia taneczne | 1x miesiąc 20 minut | Zumba, aerobic do muzyki |
| „Ruch i gimnastyka dla każdego smyka” – poranne zabawy ruchowe | 1x dziennie 20 minut | Codzienne zabawy poranne ruchowe z wykorzystaniem przyborów (woreczki, szarfy, hula-hop itp.) oraz metodami: C. Orffa, Labana, W.Sherborne |
| Spacery, zabawy w ogrodzie przedszkolnym | 1x dziennie 30 minut -1,30 h | Powrót do gier podwórkowych, zabawy z piłką, skakanką, zabawy na placu zabaw  |
| „Z książką za pan brat” | 1x tydzień 20-30 min | Rozwijanie zainteresowań czytelniczych: czytanie dzieciom, teatrzyki, bajki odtwarzane na tablicach multimedialnych, zapraszanie gości do wspólnego czytania |
| „Ćwiczenia buzi i języka u małego smyka” | 1x tydzień do 20 minut | Zabawy z zakresu profilaktyki logopedycznej |
| „Bajki pomagajki” | 1x tydzień do 30 minut | Zajęcia z elementami bajkoterapii, wspieranie rozwoju psychiczno-społecznego: czytanie, rozmowy, improwizacje teatralne, drama, pantomima |
| **PM 47** | Zabawy ruchowe i ćwiczenia/ gimnastyka jako część zajęć dydaktycznych.  | Codziennie, ok. 15 minut. | Gimnastyka ogólnorozwojowa z elementami ćwiczeń bieżnych, skocznych i równoważnych, często z użyciem sprzętów: obręczy, woreczków, kamieni sensorycznych, piłek itp. |
| Spacery lub zabawy ruchowe w ogrodzie przedszkolnym. | Przy sprzyjającej pogodzie - codziennie, min. 1 godzina.  | Spacery, zorganizowane lub dowolne gry i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu |
| Gimnastyka korekcyjna | 2 razy w tygodniu po 0,5 godziny | Ogólnorozwojowe ćwiczenia ruchowe, profilaktyka i korekta wad postawy |
| **PM 50** | Zabawy sportowe w ramach Europejskich dni sportu | 25 - 29 IX | Organizacja ciekawych zabawy ruchowych w ogrodzie przedszkolnym. Udział dzieci w zabawach integracyjnych, ze śpiewem, z elementem współzawodnictwa, z wykorzystaniem sportowych okrzyków oraz zabaw rozwijających reakcję na sygnał, a także szybkość i zwinność dzieci |
| Na sportowo-zabawy ruchowe, sportowe | 1 godzina | Zabawy integracyjne, sportowe w ogrodzie przedszkolnym z udziałem uczniów ze Specjalnej Szkoły Podstawowej nr 39 w Katowicach |
| Dzień sportu | 1 godzina | Zabawy ruchowe w formie stacji sportowych.Konkurencje z wykorzystaniem rekwizytów oraz sprzętu sportowego |
| Gimnastyka poranna | 10-15 minut każdego dnia | ćwiczenia w chodzeniu,- we wspinaniu,- w rzucie,- zabawy orientacyjno – porządkowe,- zabawy ruchowo – naśladowcze,- zabawy umuzykalniające,- zabawy uspakajające |
| Zestawy ćwiczeń gimnastycznych | Codziennie około 30 min. | Zestawy ćwiczeń, zabaw ruchowych z przyrządami niekonwencjonalnymi, sportowymi z wykorzystaniem metod: ruchu rozwijającego W. Sherborne, ruchowej ekspresji twórczej R. Labana-tory przeszkód-aerobic z wykorzystaniem muzyki W ogrodzie przedszkolnym lub w Sali rekreacyjnej |
| Zabawy ruchowe | W czasie pobytu dziecka w przedszkolu | -aktywność ruchowa K. Orffa-zabawy naśladowcze-zabawy orientacyjno - porządkowe-zabawy i ćwiczenia kształtujące i doskonalące zwinność, równowagę, reakcję na sygnały słowne, dźwiękowe-zabawy ruchowe z muzyką, piosenką |
| **PM 51** | Sprintem do maratonu | 1 raz w roku szkolnym;ok. 1h.  | Przedszkolaki brały udział w X edycji akcji zorganizowanej przez Bliżej Przedszkola. Dzieci pokonały dystans 300 metrów. Po przekroczeniu mety każdy uczestnik biegu otrzymał medali i posiłek regeneracyjny |
| Dzień sportu | 1 raz w roku szkolnym;ok. 1.5 h. | Akcja organizowana co roku mająca na celu zachęcenie dzieci do aktywnego trybu życia. Dzieci brały udział w różnych rodzajach aktywności, np.: skoki w workach, czołganie się w tunelu, rzut piłką lekarską, rzut do celu |
| Zestaw ćwiczeń porannych | Co dziennie; ok. 15 min. dziennie. | Głównym celem ćwiczeń porannych jest zorganizowanie i zdyscyplinowanie grupy oraz przejście w sposób uporządkowany ze swobodnej zabawy dowolnej do czynności i zabaw grupowych |
| Zestaw ćwiczeń gimnastycznych. | Co dziennie; ok. 15 min. dziennie. | Organizowanie codziennych ćwiczeń gimnastycznych umożliwia przedszkolakom wszechstronny rozwój motoryczny |
| Zabawy z chustą | Częstotliwość zajęć dostosowanado potrzeb dzieci. | Celem zajęć jest: rozwijanie wrażeń wzrokowych, dotykowych, słuchowych i ruchowych; rozwijanie świadomości własnego ciała, oraz współdziałania w otaczającej przestrzeni; kształtowanie współpracy z współćwiczącymi i umiejętności integrowania się. Podczas zajęć z chustą włączano także muzykę co wiązało się z doskonaleniem własnych predyspozycji muzycznych oraz doskonaleniem słuchu muzycznego i pamięci słuchowej |
| Zabawy ruchowe na sali rekreacyjnej | Częstotliwość zajęć dostosowanado potrzeb dzieci. | Na zajęciach na sali rekreacyjnej przedszkolaki miały możliwość wykonywania ćwiczeń: na desce równoważni, równoważni, piłce, platformie, huśtawce typu T oraz żabka, trampolina. Na sali organizowane były także zawody sportowe, tory przeszkód, zabawy ruchowe przy muzyce |
| Zabawy na placu zabaw | Częstotliwość wyjść dostosowana do warunków pogodowych. | Podczas pobytu na placu zabaw dzieci mają możliwość korzystania z różnego rodzaju sprzętów ogrodowych, takich jak: zjeżdżalnia, karuzele, huśtawka, boisko do gry w piłkę, równoważnia |
| **PM 52** | Zajęcia z zakresu wychowania fizycznego z elementami gimnastyki korekcyjnej pt. „Ćwicz razem z nami maluchami” | 1x tygodniu – 15 minut | Warsztaty autorskie skierowane do dzieci najmłodszych (3- latki) z wadami nie wymagającymi jeszcze postępowania rehabilitacyjnego (słabe umięśnienie, nieprawidłowy nawyk w utrzymania postawy ciała). Warsztaty mają na celu: wszechstronny i harmonijny rozwój organizmu, wdrażanie do rekreacji ruchowej, zapobieganie pogłębianiu wad postawy, kształtowanie odruchu i utrzymania prawidłowej postawy ciała oraz stosowanie go w życiu codziennym |
| Zajęcia sportowe prowadzone przez Międzyszkolny Ośrodek Sportowy w Sosnowcu w ramach „Europejskiego Tygodnia Sportu” | 1x w roku szkolnym (25.09.2023r.) | Udział w ogólnoeuropejskiej kampanii promującej sport i aktywność fizyczną, zorganizowany przez Międzyszkolny Ośrodek Sportowy w Sosnowcu w ramach „Europejskiego Tygodnia Sportu” dla dwóch grup wiekowych 5 i 6-latków. Zajęcia dotyczyły najpopularniejszych konkurencji lekkoatletycznych |
| Zajęcia taneczne pt. „Taniec poplątaniec” | 1x tygodniu – 15 minut | Warsztaty taneczne pozwalające na rozwijanie kreatywności, aktywności i samodzielności dzieci. Zajęcia obejmują ćwiczenia rytmiczne, improwizacje ruchowe z muzyką, ćwiczenia taneczne w parach i osobno, wspomagające naukę kroków i układów tanecznych |
| Zajęcia taneczne z elementami jogi pt. „Ruszamy się razem, bawimy się razem” | 1x tygodniu – 30 minut | Warsztaty autorskie, które umożliwiają dzieciom poszerzanie i nabywanie umiejętności zgodnie z ich możliwościami psychofizycznymi. Kształtują świadomość zdrowego trybu życia i wyrabiają nawyk dbania o kondycję i sprawność fizyczną |
| Zajęcia muzyczno- taneczne pt. „Muzyczne tralalala” | 1x tygodniu – 30 minut | Warsztaty muzyczno- taneczne mają na celu rozwijanie rozbudzanie zainteresowań dzieci związanych z muzyką, kształtowaniem piękna i harmonii ruchu. Podczas zajęć dzieci trenują słuch muzyczny oraz reakcję ciała na melodię utworów. Treści zajęć zakładają wykorzystania utworów muzycznych do uwrażliwiania, aktywizowania i wyciszania dzieci |
| **PM 53** | Obchody Dnia ziemniaka | 1 raz w roku | Dzieci podczas obchodów Dnia ziemniaka brały udział w zawodach sportowych w następujących konkurencjach: slalom biegowy między pachołkami, bieg przez przeszkody, wyścigi rzędów. |
| Udział w sportowej Olimpiadzie przedszkolaków | 1 raz w roku – w SP 46 | Dzieci z przedszkola podczas olimpiady i zdrowej rywalizacji brały udział w licznych konkurencjach sportowych między innymi: chodzenie z woreczkiem na głowie z punktu A do punktu B, w sztafecie z pałeczkami, slalomem między pachołkami, przeciąganiem liny |
| Festyn rodzinny- konkurencje sportowe | Czerwiec- 1 raz w roku | Podczas rodzinnego festynu w ogrodzie przedszkolnym przygotowane zostały dla dzieci stacje sportowe gdzie mogły sprawdzić swoje umiejętności np. rzut do celu, ćwiczenia siłowe ( przeciąganie liny),skoki w workach |
| Ćwiczenia poranne | Codziennie 1x15 minut | Ćwiczenia tułowia, ćwiczenie relaksacyjne, ćwiczenia kręgosłupa i mięśni grzbietu, ćwiczenie sprawności stóp, zabawy bieżne, w młodszych grupach dzieci podejmują zabawy orientacyjno-przestrzenne, zabawy z elementami celowania, zabawy ruchowe przy muzyce |
| Ćwiczenia gimnastyczne oraz zabawy ruchowe | 2 x 30 minut | W placówce w zależności od grupy wiekowej prowadzone są liczne ćwiczenia gimnastyczne oraz zabawy ruchowe z wykorzystaniem muzyki, które pozytywnie wpływają na prawidłowy rozwój psychofizyczny dzieci, koncentrację oraz ogólną wydolność organizmu. Rozwijają również umiejętności motoryczne, kształtują prawidłową postawę ciała i zapobiegają wadom postawy. Ćwiczenia obejmują między innymi wzmacnianie mięśni kręgosłupa, mięśni grzbietu, profilaktykę płaskostopia, usprawniają koordynację ruchową, zręczność. Podczas zajęć wykorzystywany jest sprzęt sportowy dostępny w przedszkolu (piłki, drabinki, hula-hop, szarfy, kolorowe chusty, woreczki, pachołki, chusty animacyjne, piłki gimnastyczne |
| Zajęcia rytmiczne. | 2 x 30 minut | Zajęcia rytmiczne kształcą u dzieci koordynację ruchową, poprzez ćwiczenia fizyczne w połączeniu z bodźcami dźwiękowymi. Dzieci poznają cechy dźwięków – wysokość, czas trwania. Dzieci nabywają umiejętności odtwarzania rytmu, tempa i metrum. Z czasem dzieci potrafią nazwać dźwięki niskie  i wysokie, ciche i głośne, wolne i szybkie. Zajęcia mają wpływ na zdolności muzyczne dzieci i na ich sprawność fizyczną oraz umysłową. Poprawiają pamięć wzrokową i słuchową, koordynację ruchową dzieci oraz przygotowują przedszkolaków do przyszłych występów publicznych. Dzieci uczą się piosenek, prostych układów tanecznych i wzbogacają swoją wiedzę o otaczającym ich świecie |
| **PM 54** | Dzień Sportu | 16.05.2024 r.09:00 – 11:00 | Tego dnia do przedszkola wszystkie dzieci przyszły w strojach sportowych. Głównym celem było zachęcenie dzieci do aktywności ruchowej na świeżym powietrzu ale też integrowanie się grup przedszkolnych, kształtowanie zachowań prozdrowotnych, nabywanie wiary we własne siły i możliwości oraz wzbogacanie przeżyć poprzez szlachetne współzawodnictwo. W tym dniu przedszkole odwiedzili piłkarze Zagłębia Sosnowiec wraz z maskotką Wilczkiem. Piłkarze, przeprowadzili w ogrodzie przedszkolnym rozgrzewkę dla dzieci, po której odbył się mecz z udziałem piłkarzy i dzieci |
| Zajęcia sportowe na sali gimnastycznej | Raz w tygodniu30 minut | Dzieci z grupy „Wiewiórki” oddziału, który mieści się w budynku SP 29, raz w tygodniu przebierały się w stroje gimnastyczne i ćwiczyły na sali gimnastycznej. Oprócz zajęć z piłką, dzieci grały w hokeja i siatkę |
| Zajęcia aerobiku | Raz w miesiącu20 minut | Dzieci z grupy „Motylki” systematycznie uczestniczyły w zajęciach aerobiku prowadzonych przez wychowawczynię grupy. Po krótkiej rozgrzewce przedszkolaki z ochotą przystępowały do ćwiczeń, którym towarzyszyły znane, skoczne przeboje |
| Ćwiczenia poranne, prowadzone przed śniadaniem | Codziennie10 minut | Ćwiczenia poranne występują na początku każdego dnia. Służą one uporządkowaniu grupy, wprowadzeniu miłego nastroju oraz rozruszaniu, pobudzeniu organizmu do intensywniejszego funkcjonowania.Ćwiczenia poranne stosowane w naszym przedszkolu opierały się na:* zabawach lub ćwiczeniach orientacyjno – porządkowych o charakterze ożywiającym;
* ćwiczeniach zawierających skłony boczne tułowia lub skręty;
* ćwiczeniach i zabawach z elementami równowagi;
* zabawach bieżnych, skocznych;
* oraz ćwiczeniach uspokajających
 |
| Zabawy ilustracyjne, inscenizowane przy piosenkach | CodziennieW zależności od wieku od 10 do 15 minut | Podczas zabaw ilustracyjnych, dzieci przedstawiają treści piosenki prostymi ruchami. Podczas zabaw inscenizowanych dzieci odgrywają scenki. Aby zabawę uatrakcyjnić, nauczycielki w inscenizacji stosowały rekwizyty |
| Nauczycielki systematycznie prowadziły zabawy i ćwiczenia gimnastyczne wykorzystując twórcze metody aktywności ruchowej (np. Ruch rozwijający W. Sherborne, Gimnastykę twórczą R. Labana. Opowieść ruchową J. C. Thulin) | Raz w miesiącuOd 10 do 20 minut | Na zajęciach przeprowadzonych metodą Ruchu Rozwijającego W. Sherborne dzieci ćwiczyły samodzielnie, w parach i w grupie. Podczas zajęć metodą Gimnastyki Twórczej R. Labanaprzeważała improwizacja ruchowa dzieci |
| W ogrodzie przedszkolnym zorganizowaliśmy ścieżkę dydaktyczno - sprawnościową | 3 czerwca z okazji Dnia Dziecka1 godzina | Dzieci poruszały się w przestrzeni przyrody i poznawały naturę pokonując naturalne tory przeszkód, np. przykładały kartkę do pnia drzewa i kalkowały kredką otrzymując odbitkę kory. Dzieci poznały rolę owadów w przyrodzie, obserwowały biedronki, a nawet mrowisko. Przechodziły po wyznaczonej sznurkiem drodze i zbierały ułożone po jej bokach patyczki. Dzieci poszukiwały robaczków (kolorowe piłeczki), które znosiły do gniazda |
| Z nadejściem wiosny dzieci uczestniczyły wzabawach i ćwiczeniach gimnastycznych na świeżym powietrzu | Raz w tygodniu, w zależności od pogody30 minut | Dzieci uczestniczyły w zorganizowanychzabawach i grachzespołowych.Dysponujemy dużym placem zabaw, na którym rośnie wiele drzew i krzewów. Sprzyja to wszelkim podchodom i zabawom tropiącym. Organizowałyśmy często tradycyjne zabawy, takie jak: Parząca piłka, Berek, Ciuciubabka, Baba Jaga patrzy, Ostatni szukany i wiele innych |
| **PM 55** | Ćwiczenia ruchowe poranne  | Realizowane codziennie- grupa 3-4 - latków (5 min.)- grupa 5-6 - latków(5 - 10 min.) | Zajęcia orientacyjno – porządkowe realizowane po zebraniu się grupy przedszkolnej. Przygotowują dzieci do zajęć dydaktycznych i zabaw, dyscyplinują, uczą zachowania w grupie oraz podporządkowywania się ustaleniom.Dzieci poznają i różnicują sygnały dźwiękowe i wzrokowe, rozwijają spostrzegawczość i szybkość reakcji, uczą się form ustawień ( koło, rozsypka, pary itp.) |
| Aktywność ruchowa na świeżym powietrzu w formie zajęć dydaktycznych | 1- 2 x w tygodniu (w zależności od możliwości i warunków pogodowych, 30 min.) | Forma alternatywna zajęć ruchowych, wykorzystująca specyficzne warunki przestrzenne oraz dostępny sprzęt sportowo rekreacyjny.Sprzyja prawidłowemu dojrzewaniu układu nerwowego i krążenia, poprawia wydolność układu oddechowego, dotlenienia organizm dziecka |
| Zabawy ruchowe w formie ćwiczeń gimnastycznych | Realizowane codziennie- grupa 3-4 - latków(10 – 15 min.)- grupa 5- 6 - latków(20 – 30 min.) | Zajęcia ruchowe wykorzystujące metody zabawowo – naśladowcze oraz bezpośredniej celowości ruchu, ukierunkowane na rozwijanie podstawowych cech motorycznych.Są to ćwiczenia i zabawy z elementami biegu, skoku, rzutów i celowania. Stymulują równowagę, ruch czworakowania, czołgania oraz pełzania. Uczą orientacji w przestrzeni, oceny odległości i kierunku ruchu, rozwijają zdolność zapamiętywania i koncentracji. Mają pozytywny wpływ na rozwój emocjonalny dziecka, rozładowują stres i nadmiar energii.Dzieci podczas zabaw ruchowych wzmacniają mięśnie i stawy, kształtują poprawną postawę ciała i utrzymywanie prawidłowych krzywizn kręgosłupa |
| Terapia neurorozwojowa - zajęcia ruchowe indywidualne | 1x tygodniowo dla dziecka z orzeczeniem kształcenia specjalnego – niepełnosprawności ruchowej(30 min.) | Indywidualna terapia ruchowa wykorzystuje ćwiczenia normalizujące zaburzenia wielkości i rozkładu napięcia mięśniowego u dzieci.Ukierunkowana jest na korygowanie asymetrii ciała, wszelkich nieprawidłowości i wad postawy. Aktywizuje grupy mięśniowe wpływające na poprawę stabilizacji i ustawienie punktów kluczowych ciała.Wykonywane ćwiczenia zapobiegają przykurczom mięśniowo – stawowym, przywracają właściwy zakres ruchomości określonych części ciała. Budują prawidłowe doświadczenia sensomotoryczne, poprawiające u dzieci wzorce i kontrolę ruchu |
| Terapia SI- zajęcia indywidualne | 1 x tygodniowo dla dziecka z orzeczeniem kształcenia specjalnego- z zaburzeniami układów przetwarzania sensorycznego(30 min.) | Zajęcia stymulują centralny układ nerwowy poprzez pobudzanie receptorów zmysłowych, dostarczanie odpowiedniej ilości i jakości bodźców ruchowych oraz czuciowychRozwijają u dziecka świadomość i percepcję własnego ciała oraz umiejętność kontroli i poruszania się w przestrzeni.Wykorzystywany w placówce specjalistyczny sprzęt daje możliwość stymulacji zaburzonych układów sensorycznych,wpływając na poprawę funkcjonowania dziecka w sferze ruchowej i emocjonalnej.Metoda terapii stosowana jest u dzieci ze zdiagnozowanym spectrum Autyzmu, ADHD, MPD, zespołem Downa, trudnościami w nauce, opóźnieniem rozwoju mowy |
| **PM 56** | Ćwiczenia poranne | Raz dziennie  | Ćwiczenia przed śniadaniem w każdej grupie wiekowej |
| Zestaw zabaw ruchowych (3- 4-latki), zestaw ćwiczeń gimnastycznych (5-6-latki) na sali gimnastycznej | 3 razy w tygodniu:3-4-latki- 15 minut5-6 latki- 30 minut | Zestawy zabaw z wykorzystaniem sprzętu sportowego: woreczki, szarfy, obręcze, krążki, piłki, zjeżdżalnie, równoważnie, trampolina, drabinki itp. prowadzone różnymi metodami- Rudolfa Labana, Kniessów, metoda ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne, metodą opowieści ruchowej, tor przeszkód |
| Zestaw zabaw ruchowych w ogrodzie przedszkolnym | Raz dziennie w zależności od warunków pogodowych | Zestawy z wykorzystaniem przyborów sportowych- piłki, bramki, skakanki, urządzeń ogrodowych- ścianka spinaczkowa, place zabaw |
| Zestaw zabaw z wykorzystaniem chusty animacyjnej | Częstotliwość uzależniona od planowania przez nauczycielki | Zabawy z chustą animacyjną wg Pedagogiki Zabawy |
| **PM 57** | Dzień Sportu – konkurencje sportowe oraz zabawy ruchowe z elementem współzawodnictwa | Raz w roku ok. 2-3 godz. | Promowanie aktywnego i zdrowego trybu życia, rozwijanie sprawności ruchowej |
| Ogólnopolski Maraton Przedszkolaków „Sprintem do maratonu” | 1 raz w roku 2 godz. | Jest to impreza biegowa, mająca za zadanie popularyzowanie biegów wśród dzieci oraz kształtowanie nawyku podejmowania aktywności fizycznej w dorosłym życiu. Celem wydarzenia jest promocja zdrowego stylu życia i aktywnego spędzania czasu. Dystans dostosowany do wieku i możliwości dzieci. Przed zawodami wszyscy biorą udział w rozgrzewce. W biegu nie liczy się miejsce, a pokonanie dystansu w miłej atmosferze |
| „Niebieskie igrzyska” - Ogólnopolskie wydarzenie będącym częścią obchodów Światowego Dnia Świadomości Autyzmu oraz Światowego Miesiąca Wiedzy na Temat Autyzmu. | 1 raz w roku | Niebieskie Igrzyska to spotkanie o charakterze sportowo-integracyjny oraz edukacyjnym. Niebieskie Igrzyska mają pokazać, że każdy ma szansę osiągać sukces na miarę swoich własnych możliwości. Tego dnia dzieci brały udział w konkurencjach sportowych, których celem była integracja oraz rozwijanie i wzmacnianie więzi rówieśniczych |
| Zajęcia sportowe z: - piłkarzami z Klubu Zagłębie Sosnowiec,- hokeistami z drużyny Zagłębia Sosnowiec,- zawodniczkami Czarnych Sosnowiec,- siatkarkami Klubu Trans Ann Pomień Sosnowiec | 1 raz w roku | Popularyzowanie podejmowania aktywności fizycznej. Wzmacnianie wiary we własne możliwości |
| Gimnastyka korekcyjna | 2 razy tydz./30 min | Celem zajęć jest skorygowanie istniejących zaburzeń statyki ciała i doprowadzenie jej o ile jest to możliwe do stanu prawidłowego, niedopuszczenie do powstania wad postawy, gdy zaistnieją warunki sprzyjające ich powstaniu. |
|  Zajęcia sportowe, ruchowe na ogrodzie przedszkolnym: bieganie, zabawy w klasy, zabawy z piłką, gra w piłkę nożną, konkurencje sportowe i sprawnościowe.  | Codziennie | Mają na celu poprzez zabawę stymulowanie ogólnego rozwoju dziecka. Pozwolą przygotować dziecko pod względem fizycznym, psychicznym, motorycznym do zajęć wychowania fizycznego w szkole lub dalszego uprawiania sportu. Zajęcia ogólnorozwojowe to zajęci i ćwiczenia, które umożliwiają stymulację psychomotoryki dziecka |
| Ćwiczenia poranne w zestawachRodzaje ćwiczeń:ćwiczenia w chodzeniu, we wspinaniu, w rzucie, zabawy orientacyjno – porządkowe, zabawy ruchowo – naśladowcze, zabawy umuzykalniające, zabawy uspakajające. | Codziennie – zestaw na tydzień | Głównym zadaniem ćwiczeń porannych jest zorganizowanie i zdyscyplinowanie grupy. Przejście w sposób uporządkowany ze swobodnej dowolnej zabawy do czynności i zabaw grupowych, podporządkowanie się poleceniom. Celem ćwiczeń lub zabaw jest: poprawienie ogólnej sprawności fizycznej dzieci poprzez wzmacniające mięśnie grzbietu, tułowia, brzucha i równowagi , poznanie terminów dotyczących nazw poszczególnych części ciała, rozwijanie sprawności ruchowej, rozwijanie umiejętności bezpiecznego poruszania się podczas zabaw ruchowych, zaspokajanie naturalnej potrzeby ruchu dziecka, usprawnianie małej i dużej motoryki, rozwijanie aktywności w zabawie i umiejętności współpracy z rówieśnikami, wprowadzenie radosnego nastroju i dobrego samopoczucia, doskonalenie różnorodnych form aktywności ruchowej dziecka. Poprzez zabawy i ćwiczenia ruchowe, dzieci wzmacniają wiarę we własne możliwości |
| Ćwiczenia gimnastyczne | 2 razy w tygodniu w grupach starszych – ok.30-40 min | Zajęcia z gimnastyki w przedszkolu mają duży wpływ na rozwój dziecka. Prowadzenie zajęć z zakresu gimnastyki ogólnorozwojowej, sportowej, pozytywnie wpływa na rozwój dzieci. Celem tych zajęć jest wyrobienie u dzieci nawyku prawidłowej postawy ciała, podniesienie sprawności fizycznej dziecka, kształtowanie prawidłowej postawy i koordynacji ruchowej. Gimnastyka uczy wyobrażenia o ruchu. |
| Gry i zabawy ruchowe | Codziennie w trakcie zajęć w przedszkolu | Gry i zabawy łączą ze sobą zabawę oraz rywalizację. Udział w zajęciach daje dzieciom możliwość wyrażania swoich emocji. Kształtują sprawności fizyczną, wspierają rozwój motoryczny, ćwiczą umiejętność kontrolowania ciała, poczucie rytmu, a także kształtują kompetencje poznawcze. Zabawy ruchowe dziecku zaspokoić naturalną potrzebę ruchu. Rozwijają pamięć i twórczą wyobraźnię |
| Zabawy z chustą animacyjną | W zależności od potrzeb, w ciągu zajęć | Zabawy integrują grupę, ćwiczą współdziałania, refleks, spostrzegawczość, zwinność i zręczność. Uczą uważnego słuchania poleceń. Wspomagają rozwój motoryki, zręczności |
| Zajęcia taneczne | W zależności od potrzeb w trakcie zajęć grupowych | Ruch w połączeniu z muzyką dają dzieciom wielkie możliwości w wyrażaniu swoich emocji. Tego typu zajęcia umożliwiają dzieciom przełamywanie barier, które ciężko przezwyciężyć w innych okolicznościach. Nauczanie tańca w przedszkolu polega na zaznajomieniu dziecka z muzyką i ruchem oraz poznawaniu możliwości i ograniczeń własnego ciała. Sprzyjają w rozwoju takich cech jak: spostrzegawczość, poczucie rytmu, myślenie |
| **PM 59** | Poranna gimnastyka | Codziennie3-4 - latki - 10min5-6 - łatki - 20min | Zestawy ćwiczeń porannych- ćwiczenia rozciągające, joga dla przedszkolaka |
| Dyscyplina bez nakazów | Codziennie3-4 - latki - 10min5-6 - latki - 20min | Wychowanie do wartości – „tańce „wychowańce” |
| Zajęcia muzyczno-ruchowe | Codziennie3-4 - latki - 10min5-6 - latki - 20min | Nauka układów tanecznych, integracyjnych, zabawy ruchowe przy piosenkach- inscenizacja ruchowa do słów piosenek |
| Zajęcia sportowe | 17.10.2023 r.Każda grupa 30min | Trening z trenerkami klubu KKS Czarni Antrans Sosnowiec |
| Kabina SI | Według potrzeb | Usprawnianie motoryki dużej |
| Metoda ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne | Według potrzeb | Wspomaganie rozwoju dziecka poprzez ruch, kontakt emocjonalny i wzrokowy z partnerem, rozwijanie poczucia bezpieczeństwa, pewności siebie i zaufania do partnera, świadomości własnego ciała i przestrzeni |
| Metoda gimnastyki twórczej Rudolfa Labana | Według potrzeb | Na zajęciach prowadzonych tą metodą dzieci uczą się wyrażania siebie i swoich odczuć poprzez ruch własnego ciała zgodnie z rytmem muzyki lub własnej wyobraźni. W trakcie zajęć powstaje więź między ćwiczącymi - integracja grupy - dzięki kontaktom między dziećmi bardziej lub mniej sprawnymi ruchowo. Wychowankowie uczą się przestrzegać norm i zasad współżycia w grupie przedszkolnej |
| Metoda twórczego ruchu Carla Orffa | Według potrzeb | Ćwiczenia gimnastyczne, zabawy ruchowe oraz relaksacja – dzieci grały na instrumentach, szukały dźwięków w otoczeniu, w sobie, aktywnie słuchały muzyki, ćwiczyły mowę (szept, szmer, wypowiadanie się dźwiękiem instrumentu), wykorzystywały słowa, gesty, ruch oraz rekwizyty – chusty szyfonowe, instrumenty, rolki po ręcznikach papierowych, wstążki, pompony |
| Metoda Klanzy -zabawy z chusta animacyjną | Według potrzeb | Metoda KLANZY oparta na różnego rodzaju zabawach i grach, m.in. celem integracji grupy rówieśniczej. Gry i zabawy zapewniają dobrowolność uczestnictwa, wykluczają rywalizację, pozwalają na możliwość komunikowania się przez ruch, słowo, sztuki plastyczne i inne środki wyrazu. Pomagają one dzieciom przezwyciężyć ich lęki i obawy oraz ułatwiają swobodną komunikację. Tańce dają możliwość uwolnienia się od wewnętrznych napięć i obaw. Kanalizują nagromadzone w dzieciach emocje poprzez aktywność ruchową |
| Metoda Jacobsona | Według potrzeb,po obiedzie | Ta technika relaksacyjna ma nauczyć dziecko odróżniania uczucia napięcia i odprężenia mięśni oraz po pewnym czasie ułatwić mu przechodzenie z jednego stanu do drugiego.Dzieci uczyły się relaksacji, odprężenia, wyciszenia, najczęściej podczas poobiedniego rytuału odpoczynku na dywanie, co ważne ta metoda przyniosła efekt w przypadku dziecka z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego |
| Metoda Batti Strauss | Według potrzeb | Polega na łączeniu słuchania muzyki z różnymi formami aktywności podejmowanymi przez dziecko.  Te formy to przede wszystkim proste zabawy rytmiczne połączone z melorecytacją lub śpiewem, zabawy rytmiczno-ruchowe, gra na instrumentach, opowieści ruchowe z elementami dramy lub pantomimy |

**Tab. 2. ZAJĘCIA SPORTOWE I OGÓLNOROZWOJOWE PŁATNE – DODATKOWE DLA CHĘTNYCH**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Rodzaj zajęć** | **Częstotliwość i czas trwania** | **Krótki opis zajęć** |
| **PM 3** | Zajęcia taneczne | 1x w tygodniu | Zajęcia taneczne prowadzone przez Miejski Klub Kiepury |
| **PM 7** | Zajęcia taneczne | Raz w tygodniu (13.00-13.30) | Zajęcia ogólnorozwojowe taneczne przy muzyce |
| **PM 12** | Zabawy Sportowe Kangurek | Raz w tygodniu 30 minut | Zabawy sportowe z instruktorem z pomocami |
| **PM 14** | Zajęcia rozrywki ruchowej dla dzieci ‘Przedszkoliada” | 1x w tygodniu po 30 min | Projekt rozrywki ruchowej kształtuje u dzieci naturalną chęć i potrzebę ruchu, wszechstronnie rozwija fizycznie, bawi poprzez sport, uczy podstaw czterech drużynowych dyscyplin sportu (piłki nożnej, siatkówki, koszykówki, piłki ręcznej), rozwija wyobraźnię, wiedzę o planecie, czy współpracę w grupie  |
| Kreatywne zajęcia taneczne dla dzieci | 1x w tygodniu po 30 min | Projekt zajęć tanecznych skierowany do dzieci w wieku przedszkolnym |
| **PM 18** | Taniec | 1 x na tydzień; 45 min.  | Nauka kroków i układów tanecznych |
| **PM 22** | ,,Drużyna Kangura” |  1 x 0,5 w tygodniu dla każdej grupy wiekowej (4,5, i 6 - latki) | Program zajęć ruchowych dla dzieci. Zaspokojenie naturalnej potrzeby ruchu, rozwijanie wszechstronnego rozwoju fizycznego, profilaktyka zdrowia. Wprowadzenie podstawy nauki gry ; piłka nożna, siatkówka, koszykówka, i piłka ręczna |
| ,,Zajęcia muzyczno – taneczne” | 0,5 h 1 x w tygodniu dla każdej grupy wiekowej (4,5 i 6 - latki) | Zajęcia mają na celu wyzwalanie u dzieci zainteresowania działalnością ruchową, skłaniają do własnej interpretacji ruchowej, pobudzają wyobraźnię, rozwijają sprawność psychoruchową |
| **PM 27** | „Drużyna Kangura”- zabawy z piłką |  1godzina tygodniowo | Zabawy ruchowe z wykorzystaniem piłek. Kształtowanie u przedszkolaków zainteresowania ruchem i kulturą fizyczną, zaspokojenie potrzeby spontanicznej aktywności fizycznej, a także przygotowanie do podejmowania regularnego podejmowania ruchu teraz i w późniejszych latach |
| „Akademia Tańca Move”- zajęcia taneczne | 1godzina tygodniowo | Zabawy taneczne, nauka tańca nowoczesnego, elementy baletu i musicalu |
| **PM 29** | Zajęcia z piłką | 30 minut/tydz. | Podstawy piłki nożnej, koszykówki i piłki ręcznej, wszechstronny rozwój fizyczny i profilaktyka zdrowia |
| Zajęcia taneczno-ruchowe | 2 \*45 minut/tydz. | Aktywizacja ruchowa przy muzyce |
| **PM 30** | Zajęcia sportowe – „Kids & sport”  | 4 grupy – raz w tygodniu po 30 minut/grupa |  Zajęcia realizowane są przez instruktorów Kids&Sport, w formule Multisport, a więc cyklicznie zmieniających się dyscyplin sportowych. Ten naturalny dla dzieci sposób pozwala dokonywać częstych zmian zainteresowań, doświadczać i poznawać różne typu i rodzaje sportu, od gimnastyki, piłki ręcznej, siatkówki, po mini tenis i mini golf.  Zajęcia dostarczają niezbędną w tym wieku dawkę zabawy i intensywnego ruchu. Wspomagają rozwój fizyczny i nabywanie zdrowych nawyków, a więc kapitału na całe życie |
| Zajęcia taneczne „Golden Step”  | 1 grupa – raz w tygodniu po 45 minut  | Zajęcia taneczne dla dzieci, nauka tańca  |
| **PM 31** | „Kangurek” | W każdy poniedziałek- 1 godz. (w grupach wg ustalonego harmonogramu) | Ćwiczenia i zabawy ruchowe/sportowe z piłką, prowadzone przez wykwalifikowanego pracownika firmy zewnętrznej |
| **PM 33** | ,,Drużyna Kangura’’-zajęcia z piłkami | 1x w tygodniu | Zajęcia z piłkami rozwijające różne dyscypliny: piłka ręczna, piłka nożna, siatkówka, koszykówka |
| Zajęcia taneczne | 1x w tygodniu | Rozwijanie zainteresowań różnymi rodzajami tańca: nowoczesnego i klasycznego.  |
| **PM 34** | Zabawy z piłką | 1 x w tyg. 45 min | Nauczyciel prowadzący ze swoim sprzętem sportowym: piłki, bramki, podstawki do piłek, pachołki i inne organizuje zajęcia sprawnościowe, celowości kopnięć piłką, zabawy sportowo rekreacyjne, slalomowe, wyścigi rzędów, utrzymania równowagi, ćw. ogólnorozwojowe |
| Zumba  | 1 x w tyg. 45 min | Nauka współczesnego tańca do muzyki mechanicznej, nauka postawy ciała, kroków, wyczucia rytmu, wrażliwości na zmianę tempa, charakteru muzyki; taniec także z użyciem instrumentów muzycznych: bębenek, trójkąt, grzechotki, kołatki |
| **PM 36** | „Drużyna kangura” | Raz w tygodniu – 40 minut | Autorskie projekty rozrywki ruchowej (zabawy z piłkami, gry zespołowe) |
| „Figulina” | Raz w tygodniu – 30 minut | Wszechstronne zajęcia sportowe i ogólnorozwojowe |
| Wycieczki zorganizowane | 1-2 razy w roku(wycieczka całodniowa) | Zwiedzanie ciekawych miejsc połączone z aktywnością ruchową |
| **PM 40** | Świat Kangura (Przedszkoliada) | 1 w tygodniu | PRZEDSZKOLIADA.PL, to ogólnopolski system rozrywki ruchowej dla dzieci w wieku 1-6 lat. System znany jest także pod nazwą Drużyna Kangura. Poprzez autorskie i unikalne projekty rozrywki ruchowej, Przedszkoliada kształtuje u dzieci naturalną chęć i potrzebę ruchu, wszechstronnie rozwija fizycznie, bawi poprzez sport, uczy podstaw czterech drużynowych dyscyplin sportu (piłki nożnej, siatkówki, koszykówki, piłki ręcznej), rozwija wyobraźnię, wiedzę o planecie, czy współpracę w grupie |
| Przedszkole Zagłębia (Zagłębie S.A) | 1 w tygodniu | Nauka gry w piłkę nożną prowadzona przez sosnowiecki Klub Zagłębia  |
| Sensostyka Fizjoterapia i Integracja Sensoryczna | 1 w tygodniu | Zajęcia dla dzieci mające na celu kształtowanie właściwego odbioru bodźców świata zewnętrznego, wpływających na zachowanie, postrzeganie świata oraz relacje z innymi ludźmi |
| Taniec  | 1 w tygodniu | Zajęcia taneczne prowadzone przez instruktora Agencji eventowej „La cultura” |
| Zagłębiowski Klub Oyama Karate | 2 razy w tygodniu | Zajęcia z karate prowadzone przez instruktora |
| MATEMA | 1 w tygodniu | „ Matematyka dla najmłodszych” - Zajęcia rozwijające umiejętności oraz uzdolnienia matematyczne najmłodszych dzieci |
| "Super bystrzak-zajęcia z robotyki" | 1 w tygodniu  | Nauka programowania pry użyciu klocków LEGO prowadzona przez wykwalifikowanych trenerów |
| Golden Academy „Angielski dla dzieci” | 1 w tygodniu | Zajęcia dodatkowe z języka angielskiego  |
| **PM 44** | Piłka nożna. | 1 raz w tygodniu 30 min | Zajęcia prowadzone przez Akademię Zagłębia Sosnowiec |
| Zajęcia ogólnorozwojowe | 1 raz w tygodniu 30 min | Zajęcia prowadzone przez firmę Drużynę Kangura |
| Zajęcia ogólnorozwojowe | 1 raz w tygodniu 30 min | Sensostyka – taniec, ruch, sensomotoryka. Zajęcia prowadzone przez firmę LaCultura |
| Taniec współczesny | 1 raz w tygodniu 30 min | Zajęcia prowadzone przez firmę LaCultura |
| Taniec ZUMBA | 1 raz w tygodniu 30 min | Zajęcia prowadzone przez M. Terlikowską |
| **PM 45** | Akademia Drużyny Kangura | Raz w tygodniu 30 minut | Zajęcia mają charakter ogólnorozwojowy, uczą dzieci samodyscypliny i rywalizacji. Zorganizowane są dla wszystkich zainteresowanych grup wiekowych, a prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów |
| Zumba | Raz w tygodniu 30 minut | Zumba adresowana jest dla dzieci 5 i 6-letnich jej celem jest popularyzacja tańca oraz promowanie aktywnego spędzania czasu |
| Tańcz i poznawaj z Myszką Balerinką | Raz w tygodniu 30 minut | Zajęcia proponowane są dla dzieci z każdej grupy wiekowej łączą ze sobą elementy ćwiczeń ruchowych z elementami tańca |
| **PM 46** | Zajęcia z jęz. hiszpańskiego | 1 x tydzień -35min | Nauka języka hiszpańskiego poprzez zabawę |
| SensoStyka | 1 x tydzień 45 minut | Rozwijanie percepcji, integracja sensoryczna |
| Zajęcia taneczne | 1 x tydzień 45 minut | Zabawy muzyczne, układy choreograficzne |
| Zajęcia sportowe | 1 x tydzień 30 minut | Zabawy sportowe z piłką i usprawniające motorykę dużą |
| **PM 50** | „Drużyna Kangura”- zabawy z piłką |  1godzina tygodniowo | Zabawy ruchowe z wykorzystaniem piłek. Kształtowanie u przedszkolaków zainteresowania ruchem i kulturą fizyczną, zaspokojenie potrzeby spontanicznej aktywności fizycznej, a także przygotowanie do podejmowania regularnego podejmowania ruchu teraz i w późniejszych latach. Przygotowanie dziecka do aktywności fizycznej i działania w grupie |
| „Akademia Tańca Move”- zajęcia taneczne | 1godzina tygodniowo | Zabawy taneczne, nauka tańca nowoczesnego, elementy baletu i musicalu |
| **PM 51** | Zumba | 1 raz w tygodniu; 45 min. | Zumba, to połączenie elementów aerobiku, sztuk walki, tudzież tańca. Zajęcia zumby mają na celu przede wszystkim rozładowanie stresu, rozwijanie umiejętności fizycznych i emocjonalnych u dzieci |
| Drużyna Kangura | 1 raz w tygodniu; 30 min. | Aktywna Strefa Drużyny Kangura, jest unikalnym projektem rozrywki ruchowej dla dzieci w wieku 3-9 lat. Zajęcia są formą zachęcenia dzieci do podejmowania aktywności fizycznej opartej na ćwiczeniach z piłkami. Głównym zamysłem Akademii Drużyny Kangura jest kształtowanie u przedszkolaków zainteresowania ruchem i kulturą fizyczną, zaspokojenie potrzeby spontanicznej aktywności fizycznej, a także przygotowanie do podejmowania regularnego podejmowania ruchu teraz i w późniejszych latach. Sprzyja to ogólnemu rozwojowi dzieci |
| Robotyka | 1 raz w tygodniu; 45min. | Robotyka dla dzieci stymuluje rozwój umysłowy na wielu płaszczyznach. Przede wszystkim dzieci uczą się cennej umiejętności myślenia przyczynowo -skutkowego. W programowaniu robotów dla początkujących u kursantów rozwija się głównie wyobraźnię i logiczne rozumowanie |
| **PM 52** | Zajęcia taneczne dla dzieci w wieku 3-6 lat | 1x tygodniu – 30 minut | Autorski projekt zajęć tanecznych pod nazwą „Maluchu Bądź w Ruchu”, skierowany do przedszkolaków. Projekt podzielony jest pod względem technicznym na trzy grupy zajęć: balet, taniec nowoczesny oraz taniec ogólnorozwojowy.Celem głównym zajęć jest stymulowanie i wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju oraz wyzwalanie aktywności ruchowej poprzez tańce i zabawy przy muzyce oparte na naturalnej potrzebie ruchu |
| **PM 53** | Sensostyka | 1 x tydzień/ 45 min | Sensostyka - sensoryczna gimnastyka, która jest połączeniem integracji zmysłowej oraz gimnastyki korekcyjno - kompensacyjnej |
| Zajęcia taneczne | 1 x tydzień/ 45 min | Zajęcia taneczne - forma aktywności, która rozwija u dzieci sprawność fizyczną, koncentrację, koordynację ruchową |
| Zajęcia sportowe – od września 2024 | 1x tydzień/ 30 min (3-4 - latki) / 45 min (5-6 - latki)  | Zajęcia sportowe **-** Zajęcia te mają przygotować dzieci do uczestnictwa w kulturze fizycznej oraz wspierać ich wszechstronny rozwój psychomotoryczny poprzez zabawę i ćwiczenia. Cel- kształtowanie wszystkich cech motorycznych dzieci (siła, wytrzymałość, gibkość, szybkość, koordynacja wzrokowo-ruchowa). Na zajęciach dzieci będą ćwiczyć ogólną sprawność, koordynację ruchową, wykonywać ćwiczenia przeciwko płaskostopiu, korygujące wady postawy a także uczestniczyć w ćwiczeniach z elementem współzawodnictwa |
| **PM 55** | Zajęcia taneczne „Figulina” | 1 raz w tygodniu 45 min | elementy gimnastyki korekcyjnej połączonej z tańcem, przy użyciu nowoczesnych programów sportowych i tanecznych |
| Zajęcia sportowe „Drużyna Kangura” | 1 raz w tygodniu 30 min | Zajęcia zachęcają dzieci do podejmowania aktywności fizycznej opartej na ćwiczeniach z piłkami, kształtują u przedszkolaków zainteresowania ruchem i kulturą fizyczną, zaspokojenie potrzeby spontanicznej aktywności fizycznej, a także przygotowanie do podejmowania regularnego podejmowania ruchu teraz i w późniejszych latach. Sprzyja to ogólnemu rozwojowi dzieci, co przydaje się w codziennym życiu teraz i w przyszłości, ale także przy ewentualnym uprawianiu sportu w późniejszym wieku. Taka forma działania jest także mentalnym przygotowaniem dziecka do aktywności fizycznej i działania w grupie |
| **PM 57** | Kangurek | 1 raz tydz./ 45 miin. | Celem zajęć jest kształtowanie u przedszkolaków zainteresowania ruchem i kultura fizyczną. Zachęcanie dzieci do podejmowania aktywności fizycznej opartej na zabawie z przewodnim przyrządem – piłką |
| Figulina | 1 raz tydz./ 45min. | Zajęcia taneczne, wykorzystujące w pracy z dziećmi elementy gimnastyki korekcyjnej połączonej z tańcem |
| La Cultura | 1 raz tydz./45 min. | Nauka tańca, wyrażanie siebie poprzez taniec, budowanie pasji do sztuki |