

Sosnowiec, dnia 15 lipca 2024 roku

WED.0012.6.9.2024.DS

URZĄD MIEJSKI w SOSNOWCU  
BIURO RADY MIEJSKIEJ

wpłynęło 15. 07. 2024

L.dz. ....

Podpis .....

PREZYDENT  
ARKADIUSZ CHEĆCIŃSKI

15.07.24

**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 prowadzi 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.

ZASTĘPCA PREZYDENTA

Michał Wcisło

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

	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Częstotliwość i czas trwania</b>	<b>Krótki opis zajęć</b>
<b>PM 2</b>	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 precyzję 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
<b>PM 3</b>	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
	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 uczyć 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 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
	Ćwiczenia wszechstronne, gry i zabawy, nauka posługiwania się przyborami, wprowadzenie do poznania różnych gier i dyscyplin, Rozbudzenia wśród dzieci zainteresowania różnymi formami aktywności ruchowej Wdrażanie wzorców ruchowych o różnym stopniu trudności, w tym we współpracy w grupach lub samodzielnie, Ćwiczenia poranne	5x w tygodniu  5x w tygodniu  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” – ćwiczenia z woreczkami – korygowanie postawy ciała poprzez zabawy ruchowe – zabawy z reagowaniem na sygnał
<b>PM 5</b>	Zestaw ćwiczeń gimnastycznych Zabawy ruchowe na placu przedszkolnym z wykorzystaniem sprzętu sportowego	15 min. codziennie  2 razy w tygodniu - dzieci 5, 6 - letnie  Wszystkie grupy przedszkolne w zależności od warunków pogodowych	Usprawnianie motoryki dużej, ćwiczenia z wykorzystaniem metod: W. Sherborne, K. Orffa, Kniesów i inne  Usprawnianie motoryki dużej, zawody sportowe w grupach uczące zasad <i>fair play</i>  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
<b>PM 7</b>	„Sprawne ręczki mam, wszystko zrobię sam” – zajęcia dodatkowe opracowane przez nauczyciela przedszkola	Každy pierwszy wtorek miesiąca w godzinach 15:00-16:00 grupa 3,4 - latków	Ćwiczenia i zabawy usprawniające motorykę małą, mające na celu wspomaganie rozwoju sprawności manualnej dzieci poprzez zabawy z wykorzystaniem klocek (łapanie i przenoszenie klocek 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.)

<p>„Dotknij, poczuj, zobacz” – innowacja pedagogiczna opracowana przez nauczyciela przedszkola</p>	<p>Raz w tygodniu (0,5 h) grupa 5,6 - latków</p>	<p>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 naturalnych farb, butelce, tworzenie tęczy z serwetek, tworzenie naturalnych farb, ciastolina, malowanie na soli, tworzenie dekoracji w wazonie, eksperymenty z herbatą itp.</p>
<p>„Pomóż mi zrobić to samemu” – innowacja pedagogiczna opracowana przez nauczyciela przedszkola</p>	<p>Raz w tygodniu (0,5 h) grupa 3,4 - latków</p>	<p>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, twarzą, 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. spacer 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)</p>
<p>„Zdrowie naszych dzieci dziś – dla jutra” program zdrowotny autorstwa nauczyciela przedszkola</p>	<p>Zgodnie z tematyką zajęć tygodniowych (0,5 h) przez cały rok szkolny w każdej grupie wiekowej</p>	<p>Rozwijanie u dzieci umiejętności 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, wykłaskiwanie rytmu, przeliczanie elementów, porównywanie, mierzenie długości, łączenie przedmiotów w pary</p>

	<p>Program Przedszkola Promującego Zdrowie we współpracy z Regionalnym Ośrodkiem Metodyczno – Edukacyjnym „Metis” w Katowicach – autorstwa nauczycieli przedszkola</p>	<p>Zgodnie z tematyką zajęć tygodniowych (0,5 h ) przez cały rok szkolny w każdej grupie wiekowej</p>	<p>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, salatek, 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 muzyczne – ruchowe, tańce grupowe, masażyki, poranna gimnastyka, zabawy ruchowe w ogrodzie z piłką, tor przeszkód itp.</p>
	<p>„Sport to zdrowie- mówi przysłowie” – zajęcia dodatkowe opracowane przez nauczyciela przedszkola</p>	<p>W każdy 3 wtorek miesiąca w godzinach 16:00-16:50 grupa 5,6 - latków</p>	<p>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. „przeciwno” 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.</p>
<p><b>PM 11</b></p>	<p><b>Ćwiczenia poranne</b> /prowadzone przez wszystkich nauczycieli/</p>	<p>5 x w tygodniu / 3 latki – 15 min; 4- 6 latki - 30 min/</p>	<p>W zależności od zastosowania metod / Kineziologia edukacyjna Dennisona/ pobudzenie układu krwionośnego i oddechowego do intensywnego działania, wyrabianie umiejętności sprawnego i estetycznego poruszania się kształtowanie prawidłowej postawy, rozwijanie spostrzegawczości słuchowej i wzrokowej</p>
	<p><b>Zabawy ruchowe</b> /prowadzone przez wszystkich nauczycieli/</p>	<p>5 x w tygodniu / 3 latki – 15 min; 4- 6 latki - 30 min/</p>	<p>Zabawa ruchowa - ruch motoryczny: chód, bieg, skok, czworakowanie, pelzanie, rzucanie. Zabawy ruchowe mogą być prowadzone</p>

			z przyrządami jak również w formie opowieści ruchowej czy też w kształcie muzyczno – ruchowej
<b>Zestaw ćwiczeń gimnastycznych</b> /prowadzone przez nauczycieli dzieci 4 - letnich/	2 x w tygodniu / 4 – 6 latki - 30 min/	2 x w tygodniu / 4 – 6 latki - 30 min/	W zależności od zastosowanych metod / Labana, Kniesów, Sherborne itp./ wspomaganie harmonijnego rozwoju dziecka, kształtowanie estetyki ruchu oraz wzmacnianie odporności fizycznej dziecka
<b>Gimnastyka korekcyjna</b> / prowadzona przez rehabilitanta/	2 x w tygodniu/ 3 latki – 15 min; 4- 6 latki - 30 min/	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
<b>Zabawy z przyrządami, gry sportowe</b> /prowadzone przez wszystkich nauczycieli/	2 x w tygodniu/ 3 latki – 15 min; 4- 6 latki - 30 min/	2 x w tygodniu/ 3 latki – 15 min; 4- 6 latki - 30 min/	Dużą rolę odgrywają tu zabawy z różnego rodzaju przyrządami, także nietypowymi, tj. gazety, rolki po papierze toaletowym, kasztany, gąbki do kąpieli, sznurki, wstążki, kłębki wełny ja również chusta animacyjna, kregle, klocki rehabilitacyjne, basen z piłkami itp. Stosowanie ich wyzwała inicjatywę i pomysłowość, dzieci wykorzystują doświadczenia w tworzeniu własnych ćwiczeń i zabaw ruchowych. Poszukują sposobów wyrażania swoich emocji i aktywności ruchowej. <b>Gry sportowe</b> 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
<b>Warsztaty dla dzieci i Rodziców Sherborne</b> /prowadzone przez specjalistów tej metody/	1 x na 3 miesiące	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, poszerzenie 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
	<b>Dzień sportu</b> - zabawy sportowe podczas Dnia Rodziny, Dnia Dziecka	3 x w roku	<b>Mamo tato poćwicz ze mną:</b> - zajęcia i zabawy sportowe na terenie ogrodu przedszkolnego
	<b>Rytmika z elementami Zumbi</b> / 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 utrwalają pojęcia kierunków i stron "pravo-lewo", "w przód w tył". Ogólnie należy stwierdzić że są to zabawy z zakresu techniki ruchu, zabawy uwrażliwiające na różne elementy muzyki
	<b>Poranki - gimnastyka buzi i języka</b> – 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
	<b>Zajęcia logopedyczne</b> /prowadzone przez specjalistę/	2 x w tygodniu/ 3 latki – 15 min; 4-6 latki - 30 min/	Doskonalenie, usprawnianie i korygowanie wymowy
	<b>Gimnastyka mózgu Dennisona</b> /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
	<b>Terapia ręki</b> /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
<b>PM 12</b>	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-1a ( do 30 minut)	Zabawy ruchowe w formie opowieści ruchowej, z muzyką, ze sprzętem sportowym np. szarfy, kraczki, 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)
<b>PM 14</b>	Zajęcia realizowane w ramach programu ogólnopolskiego „Zdrowo i sportowo” Ogólnopolski Projekt Sensoryczny Kogel-Mogel	1x w tygodniu po 15 lub 30 min w zależności od grupy wiekowej  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 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
<b>PM 15</b>	Profilaktyka korekcyjna  Joga  Rytmika i taniec  Ćw. gimnastyczne	1x 0,5 h w każdej grupie wiekowej 1x 0,5 h w każdej grupie wiekowej 1x 0,5 h w każdej grupie wiekowej 2x 0,5h w każdej grupie wiekowej	Gimnastyka korekcyjna ma na celu wyeliminowanie wad postawy i działanie profilaktyczne  Zbiór metod i technik oddziałujących na sferę fizyczną, psychiczną i społeczną. Zajęcia w formie zabaw, które stymulują prawidłowy rozwój psycho-fizyczny i kreatywne myślenie  Zajęcia te, to różnego rodzaju ćwiczenia muzyczno-ruchowe wspierające rozwój intelektualny, fizyczny i emocjonalny. Mają korzystny wpływ na motorykę, orientację przestrzenną, ucza koncentracji oraz poprawiają pamięć i zachęcają do aktywności ruchowej  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
<b>PM 18</b>	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
<b>PM 19</b>	„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	Przed 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- ruchową- słuchową, orientację w schemacie własnego ciała oraz harmonijnie rozwijają prawą i lewą stronę ciała dziecka

	<p>Zajęcia ruchowe wg gimnastyki twórczej K. Orfa i R. Labana, Kniesów, Zajęcia ruchowe „KLANZA” wg pedagogiki zabawy z chustą animacyjną</p>	<p>1 x w tygodniu</p>	<p>Zajęcia wg tej metody, oprócz ogólnej sprawności ruchowej, rozwijają u dzieci poczucie rytmu, wrażliwości muzycznej i ekspresji twórczej. Pozwalają kształtować i doskonalić koordynację wzrokowo-ruchową, słuchową, orientację w schemacie własnego ciała oraz harmonijnie rozwijają prawą i lewą stronę ciała dziecka</p>
<p><b>PM 20</b></p>	<p>Udział w Olimpiadzie Sportowej z okazji „Dnia Dziecka” Prowadzenie kólek zainteresowań</p>	<p>03.06.2024 r. – 2 godziny</p> <p>„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) raz w tygodniu ok. 30 minut</p> <p>14.06.2024 r. ok 2 godz.</p> <p>03.06.2024 r – 2 godziny</p> <p>W zależności od grupy wiekowej dzieci – (15 lub 30 min ) ćwiczenia gimnastyczne 3x w</p>	<p>Zajęcia sportowe rozwijające ogólna sprawność ruchowa i umiejętności rywalizacji</p> <p>Organizowanie zajęć sportowych z zakresu ćwiczeń na różnych płaszczyznach z wykorzystaniem metod np. Sherborne, Klanza, Orffa, Labana, Dennisona, K. Wlaznik, M. Skrobacz, W. Żaba – Żabińskiej, B. Formy</p> <p>Udział dzieci w nieodpłatnych zajęciach „Gimnastyki korekcyjnej” korygujących wady postawy</p> <p>Udział 5 dzieci – przedstawicieli przedszkola w imprezie sportowej organizowanej przez Zespół Szkół Specjalnych w Mysłowicach</p> <p>Zajęcia sportowe rozwijające ogólna sprawność ruchowa i umiejętności rywalizacji</p> <p>systematyczne prowadzenie zabaw ruchowych i zestawów ćwiczeń gimnastycznych prowadzących do wyrabiania motywacji do aktywnego uczestnictwa w ćwiczeniach gimnastycznych warunkujących prawidłowy rozwój organizmu</p>

		tygodniu, zabawy ruchowe 3x dziennie		
	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
<b>PM 22</b>	„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 mają na celu rozwijanie słuchu muzycznego i poczucia rytmu. Rozwijanie wyobraźni muzycznej i ruchowej. Nauczanie i doskonalenie różnych form ruchu przy muzyce
<b>PM 25</b>	Rozgrywki sportowe	Raz w miesiącu 30-40 min.		Rozgrywanie gier sportowych (Dwa ognie, mecz piłki nożnej) na terenie ogrodu przedszkolnego. „Wyciągi rzędów” na sali rekreacyjnej przedszkola podczas okresu zimowego i niesprzyjającej pogody
	Europejski Tydzień Sportu	Według terminów 30-40 min		Rozgrywki sportowe, gry złącznościowe prowadzone na terenie ogrodu przedszkolnego

	Dzień Sportu	Według terminów 30-60 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 tygodniu 15-30 min	Zajęcia ogólnorozwojowe dla wszystkich dzieci rozwijające sprawność ruchową, koordynację, prawidłową postawę	
Ćwiczenia poranne-gimnastyka poranna	Codziennie rano 15 min	Zabawy ogólnorozwojowe pobudzające dzieci do działania	
Zestaw ćwiczeń gimnastycznych/ Zestaw zabaw ruchowych	2x w tygodniu 15-30 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 miesiącu 20-30 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 miesiącu 30-40 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 miesiącu 30 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 2024 ok 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 Przeszkolnej Twórczości Muzycznej- Złota Nutka- konkurs miejski (Sosnowiec)
<b>PM 27</b>	Dzień dziecka na sportowo	1 godzina	Zabawy ruchowe, tory przeszkód
	Na sportowo-zabawy ruchowe, sportowe	1 godzina	Konkurencje z wykorzystaniem rekwizytów oraz sprzętu sportowego 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 przeszkód W 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

<b>PM 28</b>	Zajęcia kształtujące właściwą postawę ciała	Cały rok szkolny Raz/dwa razy w tygodniu	-zabawy orientacyjno - porządkowe - zabawy ruchowe z muzyką, piosenką 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 szkolny Raz/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 szkolny Raz/dwa razy w tygodniu	Zajęcia prowadzone z elementami różnych metod: <ul style="list-style-type: none"> <li>• K. Orffa,</li> <li>• R. Labana,</li> <li>• A.M. Kniessów,</li> <li>• W. Sherborne,</li> <li>• Pedagogika zabawy,</li> <li>• zabawy z chustą animacyjną itp.</li> </ul>
	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: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spotkanie ze sportowcem – instruktąż prawidłowego przygotowania do treningu</li> <li>- Spotkanie z fizjoterapeutą</li> <li>- Spotkanie z rehabilitantem z udziałem rodziców</li> <li>- „Zumba z mamą lub tatą” - zabawy taneczne z wykorzystaniem tablicy multimedialnej z udziałem rodziców</li> </ul>
	Turnieje i gry sportowe	Zgodnie z Rocznym Planem Pracy Przedszkola na dany rok szkolny	- Gry i turnieje sportowe, np.: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turniej wiedzy połączony z zabawami ruchowymi pod hasłem „Raz, dwa, trzy sprawni jesteś Ty”- na terenie ogrodu przedszkolnego</li> <li>• Jesienny przedszkolny tor przeszkód „Zwinny jak wiewiórka”</li> <li>- Sportowy pokaz mody w plenerze pod hasłem „Modnie i wygodnie”</li> </ul>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Deszczowo lecz kolorowo” spacer w deszczowej aurze z odpowiednim przygotowaniem (np. płaszczyki przeciwdeszczowe, kalosze, parasolki)</li> <li>- „Saneczkowo”- zabawy na śniegu z wykorzystaniem sanek</li> <li>- „Zimowa Olimpiada” – zawody i zabawy sportowe na śniegu z udziałem grup z innego przedszkola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Saneczkowo”- zabawy na śniegu z wykorzystaniem sanek</li> <li>- „Zimowa Olimpiada” – zawody i zabawy sportowe na śniegu z udziałem grup z innego przedszkola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Saneczkowo”- zabawy na śniegu z wykorzystaniem sanek</li> <li>- „Zimowa Olimpiada” – zawody i zabawy sportowe na śniegu z udziałem grup z innego przedszkola</li> </ul>
	Rytmika	1 raz w tygodniu/ 0,5 godziny	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zajęcia odbywają się w oparciu o program „Muzyka jest zabawą” opracowany przez nauczyciela przedszkola.</li> <li>Podczas zajęć wykorzystywano następujące metody:               <ul style="list-style-type: none"> <li>-M.Ruchu rozwijającego W. Sherborne;</li> <li>-M.Aktywnego Słuchania Muzyki Klasycznej wg Batii Strauss;</li> <li>- m. Klanzy;</li> <li>- drama;</li> <li>- ruch sceniczny;</li> <li>- m. praktycznego działania(śpiew, gra na instrumentach)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zajęcia odbywają się w oparciu o program „Muzyka jest zabawą” opracowany przez nauczyciela przedszkola.</li> <li>Podczas zajęć wykorzystywano następujące metody:               <ul style="list-style-type: none"> <li>-M.Ruchu rozwijającego W. Sherborne;</li> <li>-M.Aktywnego Słuchania Muzyki Klasycznej wg Batii Strauss;</li> <li>- m. Klanzy;</li> <li>- drama;</li> <li>- ruch sceniczny;</li> <li>- m. praktycznego działania(śpiew, gra na instrumentach)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zajęcia odbywają się w oparciu o program „Muzyka jest zabawą” opracowany przez nauczyciela przedszkola.</li> <li>Podczas zajęć wykorzystywano następujące metody:               <ul style="list-style-type: none"> <li>-M.Ruchu rozwijającego W. Sherborne;</li> <li>-M.Aktywnego Słuchania Muzyki Klasycznej wg Batii Strauss;</li> <li>- m. Klanzy;</li> <li>- drama;</li> <li>- ruch sceniczny;</li> <li>- m. praktycznego działania(śpiew, gra na instrumentach)</li> </ul> </li> </ul>
<b>PM 29</b>	Ćwiczenia poranne – zestawy	Dzieci starsze- 30 min dzieci młodsze 15 minut codziennie przed śniadaniem	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ćwiczenia ogólnorozwojowe, orientacyjno-porządkowe, skoczne, bieżne, rozciągające itp.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ćwiczenia ogólnorozwojowe, orientacyjno-porządkowe, skoczne, bieżne, rozciągające itp.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ćwiczenia ogólnorozwojowe, orientacyjno-porządkowe, skoczne, bieżne, rozciągające itp.</li> </ul>
	Ćwiczenia gimnastyczne - zestawy	Starsze 30 min Młodsze 15 min 3 razy w tygodniu	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>
	Zabawy ruchowe na ogrodzie przedszkolnym	Starsze 30 minut, młodsze 15 minut codziennie (jak sprzyja aura)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>
<b>PM 30</b>	Ćwiczenia poranne w grupach	Codziennie – około 15 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie motoryki dużej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie motoryki dużej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie motoryki dużej</li> </ul>
	Ćwiczenia gimnastyczne	Dwa razy w tygodniu – grupy starsze około 30 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie sprawności fizycznej , kształtowanie odruchu przyjmowania prawidłowej postawy , wszechstronny i harmonijny rozwój organizmu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie sprawności fizycznej , kształtowanie odruchu przyjmowania prawidłowej postawy , wszechstronny i harmonijny rozwój organizmu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie sprawności fizycznej , kształtowanie odruchu przyjmowania prawidłowej postawy , wszechstronny i harmonijny rozwój organizmu</li> </ul>

	Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu, spacer w okolicy przedszkola Dzień sportu	Zależne od warunków pogodowych – około 1 godziny	- zabawy orientacyjno – porządkowe - obserwowanie zmian zachodzących w przyrodzie
<b>PM 31</b>	„Czwartkowy aerobik” „Kineziologia Dennisona”	1 godzina Każdy czwartek 8:00 – 8:45 Raz w tygodniu – 1 godz. (grupy starsze)	Zabawy ruchowe w formie stacji sportowych. Konkurencje z wykorzystaniem rekwizytów oraz sprzętu sportowego Ćwiczenia ruchowe / aerobik przy muzyce – prowadzone na sali gimnastycznej przez nauczycielkę/ki z udziałem dzieci, z każdej grupy wiekowej Zajęcia z elementami kineziologii 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
<b>PM 33</b>	„Akademia aktywnego przedszkolaka” dla dzieci starszych „Zajęcia ogólnorozwojowe” dla dzieci ze wszystkich grup wiekowych „Gimnastyka dla każdego smyka” dla każdego dziecka „Przedzłokolak tobie powie, że ruch to zdrowie” dla wszystkich dzieci	2 x w tygodniu 1x w tygodniu 5x w tygodniu 3 x w tygodniu	Zajęcia prowadzone w ogrodzie przedszkolnym wzmacniające odporność. Prowadzone w formie wyścigów, gier sportowych z elementami rywalizacji Zajęcia prowadzone w ramach współpracy z „Lokalną Inicjatywą” działającą przy Domu Kultury „Kazimierz” Gimnastyka poranna dla wszystkich dzieci z elementami gimnastyki artystycznej i akrobatyki
<b>PM 34</b>	Zajęcia gimnastyczne	Każdego dnia x 30 min	Gry i zabawy o charakterze ogólnorozwojowym z wykorzystaniem dostępnych pomocy dydaktycznych i urządzeń sportowych: przepłotnie, ławeczki, tunele, hula-hopy, piłki, skakanki, liny itd. Zestawy ćwiczeń gimnastycznych wg metod np. K.Orffa, Właźnik, 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, wstażki	
	Zabawy ruchowe na podstawie opowieści tematycznej	2 x w tyg. po 15 min		Metoda Labana, metodą Kniessów, chusta Klanza	
	Ćwiczenia poranne	Każdego dnia po 10 min		Zestawy ćwiczeń porannych metodą Właźnik, 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, wstażki oraz instrumenty muzyczne: trójkąt, bębenek, tamburyn, kołatka, grzechotka i instrumentów wykonanych przez dzieci w trakcie zajęć plastycznych: grzechotki, bębenki	
<b>PM 35</b>	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. 15 minut	Zestaw zabaw muzyczno-rytmicznych układanych przez nauczyciela biorąc pod uwagę możliwości, potrzeby i predyspozycje danej grupy
<b>PM 36</b>	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-X 1-2 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
	Spacer i wycieczki piesze	W miesiącach III-X, 3-4 razy w tygodniu	Pobyty na świeżym powietrzu ze zorganizowaną aktywnością ruchową
<b>PM 38</b>	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 2h 20.09.2023 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 Edukacji

			Zabawy 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 Sosnowcu Zajęcia 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 zorganizowane zajęcia przez trenera MOSiR trening piłkarki: rozgrzewka, biegi, podawanie piłki nogą, strzały do bramki
Dzień sportu Sztafety, trening z piłką, tory przeszkód	1x 3 h 03.06.2024 r.		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
Phoenix Kids	Cały rok 1x w tygodniu 0,30 min		Zajęcia ogólnorozwojowe – Organizator: Uczniowski Klub Sportowy – Ćwiczenia z szarfami, woreczkami, tory przeszkód z dużych klocków, ścieżki sensoryczne, omijanie płotków
Udział w Akcji „Ferie z Piłkarzem”	Ferie 2024 r. 10 x 1,5h		Zestawy zabaw i ćwiczeń ruchowych ze sprzętem sportowym w salach lub na świeżym powietrzu
Zestaw ćwiczeń gimnastycznych	3 razy w tygodniu 3-4- latki po 15 minut, 5-6- latki po pół godziny.		Zajęcia rozwijające ruch, słuch muzyczny, nauka kroków doznanych tańców ludowych
Zajęcia twórczości tanecznej.	2 razy w tygodniu 30 minut.		Zajęcia rozwijające wyobraźnię, motorykę małą, zapoznanie z technikami malarskimi
Aktywność plastyczna maluchów.	1 w tygodniu 15 minut		Zajęcia pokazujące jak rozwiązywać problemy, konflikty, jak sobie radzić z emocjami
Bajkoteria	2 razy w tygodniu 15 minut		Rozwijanie logicznego myślenia, współpraca w grupie
Gry planszowe	2 w tygodniu po 30 minut		Zapoznanie z instrumentami, nauk śpiewanie, gra na instrumentach i bum bum rurkach
Zajęcia muzyczne	1 w tygodniu 30 minut		
<b>PM 39</b>			

<b>PM 40</b>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportowy Dzień Dziecka dla dzieci przedszkola oraz przyszłych wychowanków przedszkola</li> <li>• Zwiedzanie Zagłębiowskiego Parku Sportowego - Arcelor Mittal Park</li> <li>• Udział w konkursach sportowych np. „ Olimpiada Sportowa” org. w Przedszkolu nr 46</li> <li>• Udział w projekcie „Z kulturą mi do twarzy”, „Klub zdrowego przedszkolaka”, „Przywracamy błękit”</li> <li>• „ Gramy zmysłami” - ogólnopolski projekt edukacyjny</li> <li>• Spotkania w bibliotekach miejskich, Mediatece,</li> <li>• Udział w projekcie „ Małe rączki duże serce” - udzielanie pierwszej pomocy (organizatorem była pan radny Jacek Kazimierczak)</li> <li>• Obchody „ Międzynarodowego Dnia Praw Dziecka z UNICEF”</li> <li>• Warsztaty kulinarne w pobliskiej cukierni-piekarni” Maciuś” (na zaproszenie pana radnego Jacka Kazimierczaka)</li> <li>• Konkursy dla rodziców i zabawy np. Kalendarz adwentowy z zadaniami do wykonania dla rodziców i ich dzieci.</li> <li>• Spotkania z ciekawymi ludźmi wykonującymi różne zawody: policja, straż pożarna, wizyta w Radiu Katowice, spotkanie z autorką książek dla dzieci panią Anną Podsiadło</li> </ul>
<b>PM 43</b>	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	1 godz. / 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
<b>PM 44</b>	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.	<b>Zdrowo i Sportowo</b> to program edukacyjny. Jego głównym celem jest <b>aktywizacja ruchowa dzieci oraz</b> 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
<b>PM 45</b>	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	Codziennie poranne zabawy ruchowe prowadzone w każdej grupie wiekowej mające na celu zorganizowanie i zdyscyplinowanie grupy. Pobudzenie 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 popołudniowej, mają na celu odpoczynek i wyciszenie grupy. Wykorzystywana jest muzyka i bajki relaksacyjne	
<b>PM 46</b>	„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	Codziennie zabawy poranne ruchowe z wykorzystaniem przyborów (woreczki, szarfy, hula-hop itp.) oraz metodami: C. Orffa, Labana, W.Sherborne	
	Spacer, 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, teatryki, 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
<b>PM 47</b>	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.
	Spacerory lub zabawy ruchowe w ogrodzie przedszkolnym.	Przy sprzyjającej pogodzie - codziennie, min. 1 godzina.	Spacerory, 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
<b>PM 50</b>	Zabawy sportowe w ramach Europejskich dni sportu	25 - 29 IX	Organizacja ciekawych zabaw 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 przeszaków

			<p>-aerobic z wykorzystaniem muzyki W ogrodzie przedszkolnym lub w Sali rekreacyjnej</p>
Zabawy ruchowe	W czasie pobytu dziecka w przedszkolu		<p>-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</p>
<b>PM 51</b>	Sprintem do maratonu	1 raz w roku szkolnym; ok. 1h.	Przedskolaki brały udział w X edycji akcji zorganizowanej przez Bliżej Przedszkola. Dzieci pokonały dystans 300 metrów. Po przekroczeniu mety każdy uczestnik biegu otrzymał medali i positek 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.	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. Zabawy z chustą	Co dziennie; ok. 15 min. Częstotliwość zajęć dostosowana do potrzeb dzieci.	Organizowanie codziennych ćwiczeń gimnastycznych umożliwiających przedszkolakom wszechstronny rozwój motoryczny Celem zajęć jest: rozwijanie wrażeń wzrokowych, dotykowych, słuchowych i ruchowych; rozwijanie świadomości własnego ciała, oraz współdziałania w otaczającej przestrzeni; kształtowanie współpracy z współwziewającymi 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 dostosowana do potrzeb dzieci.	Na zajęciach na sali rekreacyjnej przedszkolaki miały możliwość wykonywania ćwiczeń: na desce równoważni, równoważni, piłce, platformie, huśtawce typu T oraz zabka, trampolina. Na sali organizowane były także zawody sportowe, tory przeszkód, zabawy ruchowe przy muzyce

<b>PM 52</b>	Zabawy na placu zabaw	Częstotliwość wyjść dostosowana do warunków pogodowych. 1x tygodniu – 15 minut	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
	Zajęcia z zakresu wychowania fizycznego z elementami gimnastyki korekcyjnej pt. „Ćwicz razem z nami małuchami”	1x tygodniu – 15 minut	Warsztaty autorskie skierowane do dzieci najmłodszych (3- latki) z wadami nie wymagającymi jeszcze postępowania rehabilitacyjnego (słabe umięśnienie, nieprawidłowy nawyk w utrzymaniu postawy ciała). Warsztaty mają na celu: wzmocnienie i harmonijny rozwój organizmu, wdrażanie do rekreacji ruchowej, zapobieganie pogłębieniu 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, improwizację 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 poszerzenie 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 rozbudzenie 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 uwalniania, aktywizowania i wyciszania dzieci

<b>PM 53</b>	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 wzmocnienie 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	

			<p>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</p>
<b>PM 54</b>	Dzień Sportu	<p>16.05.2024 r. 09:00 – 11:00</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Ćwiczenia poranne występują na początku każdego dnia. Służą one uporządkowaniu grupy, wprowadzeniu miłego nastroju oraz rozruszaniu, pobudzeniu organizmu do intensywniejszego funkcjonowania.</p> <p>Ćwiczenia poranne stosowane w naszym przedszkolu opierały się na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zabawach lub ćwiczeniach orientacyjno – porządkowych o charakterze ożywiającym;</li> <li>• ćwiczeniach zawierających skłony boczne tułowia lub skręty;</li> <li>• ćwiczeniach i zabawach z elementami równowagi;</li> <li>• zabawach bieżnych, skocznych;</li> <li>• oraz ćwiczeniach uspokajających</li> </ul>
	Zajęcia sportowe na sali gimnastycznej	Raz w tygodniu 30 minut	
	Zajęcia aerobiku	Raz w miesiącu 20 minut	
	Ćwiczenia poranne, prowadzone przed śniadaniem	Codziennie 10 minut	

	<p>Zabawy ilustracyjne, inscenizowane przy piosenkach</p> <p>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)</p> <p>W ogrodzie przedszkolnym zorganizowaliśmy ścieżkę dydaktyczną - sprawnościową</p> <p>Z nadejściem wiosny dzieci uczestniczyły w zabawach i ćwiczeniach gimnastycznych na świeżym powietrzu</p>	<p>Codziennie</p> <p>W zależności od wieku od 10 do 15 minut</p> <p>Raz w miesiącu</p> <p>Od 10 do 20 minut</p>	<p>Podczas zabaw ilustracyjnych, dzieci przedstawiają treści piosenki prostymi ruchami. Podczas zabaw inscenizowanych dzieci odgrywają scenki. Aby zabawę uatrakcyjnić, nauczycielki w inscenizacji stosowały rekwizyty</p> <p>Na zajęciach przeprowadzonych metodą Ruchu Rozwijającego W. Sherborne dzieci ćwiczyły samodzielnie, w parach i w grupie. Podczas zajęć metodą Gimnastyki Twórczej R. Labana przeważała improwizacja ruchowa dzieci</p>
	<p>W ogrodzie przedszkolnym zorganizowaliśmy ścieżkę dydaktyczną - sprawnościową</p>	<p>3 czerwca z okazji Dnia Dziecka</p> <p>1 godzina</p>	<p>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 robaczek (kolorowe piteczki), które znosiły do gniazda</p> <p>Dzieci uczestniczyły w zorganizowanych zabawach i grach zespołowych. Dysponujemy dużym placem zabaw, na którym rośnie wiele drzew i krzewów. Sprzyja to wszelkim podchodom i zabawom tropiącym. Organizowaliśmy często tradycyjne zabawy, takie jak: Parzaca piłka, Berek, Ciuciubabka, Baba Jaga patrzy, Ostatni szukany i wiele innych</p>
<p><b>PM 55</b></p>	<p>Ćwiczenia ruchowe poranne</p>	<p>Realizowane codziennie - grupa 3-4 - latków (5 min.)</p>	<p>Zajęcia orientacyjno – porządkowe realizowane po zebraniu się grupy przedszkolnej. Przygotowują dzieci do zajęć dydaktycznych i zabaw,</p>

		- grupa 5-6 - latków (5 - 10 min.)	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, rozrypka, 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 organizmu 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 bezpośredniości 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.	

	Terapia SI - zajęcia indywidualne	1 x tygodniowo dla dziecka z orzeczeniem kształcenia specjalnego - z zaburzeniami układów przetwarzania sensorycznego (30 min.)	Budują prawidłowe doświadczenia sensomotoryczne, poprawiające u dzieci wzorce i kontrolę ruchu Zajęcia stymulują centralny układ nerwowy poprzez pobudzenie receptorów zmysłowych, dostarczanie odpowiedniej ilości i jakości bodźców ruchowych oraz czuciowych Rozwijają u dziecka świadomość i percepcję własnego ciała oraz umiejętności 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
<b>PM 56</b>	Ćwiczenia poranne Zestaw zabaw ruchowych (3- 4-latki), zestaw ćwiczeń gimnastycznych (5-6-latki) na sali gimnastycznej Zestaw zabaw ruchowych w ogrodzie przedszkolnym	Raz dziennie 3 razy w tygodniu: 3-4-latki- 15 minut 5-6 latki- 30 minut	Ćwiczenia przed śniadaniem w każdej grupie wiekowej Zestawy zabaw z wykorzystaniem sprzętu sportowego: woreczki, szarfy, obręcze, krążki, piłki, zjeżdżalnie, równoważnie, trampolina, drabinki itp. prowadzone różnymi metodami- Rudolfa Labana, Kniesów, metoda ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne, metodą opowieści ruchowej, tor przeszkód Zestawy z wykorzystaniem przyborów sportowych- piłki, bramki, skakanki, urządzeń ogrodowych- ścianka spinaczkowa, place zabaw
<b>PM 57</b>	Zestaw zabaw z wykorzystaniem chusty animacyjnej Dzień Sportu – konkurencje sportowe oraz zabawy ruchowe z elementem współzawodnictwa	Częstoliwość uzależniona od planowania przez nauczycielki Raz w roku ok. 2-3 godz.	Zabawy z chustą animacyjną wg Pedagogiki Zabawy Promowanie aktywnego i zdrowego trybu życia, rozwijanie sprawności ruchowej



	Ogólnopolski Maraton Przeszkolaków „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 osiągnąć 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: - piłkarski z Klubu Zagłębie Sosnowiec, - hokeistami z drużyny Zagłębia Sosnowiec, - zawodniczkami Czarnych Sosnowiec, - siatkarkami Klubu Trans Ann Pomiń 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	Codziennie	Mają na celu poprzez zabawę stymulowanie ogólnego rozwoju dziecka. Pozwola przygotować dziecko pod względem fizycznym, psychicznym, motorycznym do zajęć wychowania fizycznego w szkole lub dalszego

	piłką, gra w piłkę nożną, konkurencje sportowe i sprawnościowe.		uprawiania sportu. Zajęcia ogólnorozwojowe to zajęcia i ćwiczenia, które umożliwiają stymulację psychomotoryki dziecka
<p>Ćwiczenia poranne w zestawach</p> <p>Rodzaje ćwiczeń:</p> <p>ćwiczenia w chodzeniu, we wspinaniu, w rzucie, zabawy orientacyjno – porządkowe, zabawy ruchowo – naśladowcze, zabawy umuzykalniające, zabawy uspakajające.</p>	Codziennie – zestaw na tydzień	<p>Głównym zadaniem ćwiczeń porannych jest zorganizowanie i zdyscyplinowanie grupy. Przejdzie 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.</p> <p>Poprzez zabawy i ćwiczenia ruchowe, dzieci wzmacniają wiarę we własne możliwości</p>	
Ćwiczenia gimnastyczne	2 razy w tygodniu w grupach starszych – ok.30-40 min	<p>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.</p>	
Gry i zabawy ruchowe	Codziennie w trakcie zajęć w przedszkolu	<p>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 dziecka zaspokoić naturalną potrzebę ruchu. Rozwijają pamięć i twórczą wyobraźnię</p>	

	Zabawy z chustką 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
<b>PM 59</b>	Poranna gimnastyka	Codziennie 3-4 - latki - 10min 5-6 - latki - 20min	Zestawy ćwiczeń porannych- ćwiczenia rozciągające, joga dla przedszkolaka
	Dyscyplina bez nakazów	Codziennie 3-4 - latki - 10min 5-6 - latki - 20min	Wychowanie do wartości – „tańce „wychowanie”
	Zajęcia muzyczno-ruchowe	Codziennie 3-4 - latki - 10min 5-6 - 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, wypowiedzianie się dźwiękiem instrumentu), wykorzystywały słowa, gesty, ruch oraz rekvizyty – chusty szyfonowe, instrumenty, rolki po ręcznikach papierowych, wstażki, pompony
	Metoda Klanzy -zabawy z chusta animacyjną	Według potrzeb	Metoda KLANZY oparta na różnym 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**

	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Częstotliwość i czas trwania</b>	<b>Krótki opis zajęć</b>
<b>PM 3</b>	Zajęcia taneczne	1x w tygodniu	Zajęcia taneczne prowadzone przez Miejski Klub Kiepury
<b>PM 7</b>	Zajęcia taneczne	Raz w tygodniu (13.00-13.30)	Zajęcia ogólnorozwojowe taneczne przy muzyce
<b>PM 12</b>	Zabawy Sportowe Kangurek	Raz w tygodniu 30 minut	Zabawy sportowe z instruktorem z pomocami
<b>PM 14</b>	Zajęcia rozrywkowej 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
<b>PM 18</b>	Taniec	1 x na tydzień; 45 min.	Nauka kroków i układów tanecznych
<b>PM 22</b>	„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
<b>PM 27</b>	„Drużyna Kangura”- zabawy z piłką	1 godzina 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	1 godzina tygodniowo	Zabawy taneczne, nauka tańca nowoczesnego, elementy baletu i musicalu
<b>PM 29</b>	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
<b>PM 30</b>	Zajęcia sportowe – „Kids & sport”	4 grupy – raz w tygodniu po 30 minut/grupa	<input type="checkbox"/> 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 typy i rodzaje sportu, od gimnastyki, piłki ręcznej, siatkówki, po mini tenis i mini golf. <input type="checkbox"/> 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
<b>PM 31</b>	„Kangurek”	W każdy poniedziałek - 1 godz. (w grupach wg ustalonego harmonogramu)	Ćwiczenia i zabawy ruchowe/sportowe z piłką, prowadzone przez wykwalifikowanego pracownika firmy zewnętrznej
<b>PM 33</b>	„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.
<b>PM 34</b>	Zabawy z piłką	1 x w tyg. 45 min	Nauczyciel prowadzący ze swoim sprzętem sportowym: piłki, bramki, podstawki do piłek, pacholki i inne organizuje zajęcia sprawnościowe, celowości kopnięć piłką. zabawy sportowo rekreacyjne. slalomowe. wyścigi rzędów, utrzymywania równowagi, ćw. ogólnorozwojowe
	Zumba	1 x w tyg. 45 min	Nauka współczesnego tańca do muzyki mechanicznej, nauka postawy ciała, kroków, wycucia rytmu, wrażliwości na zmiany tempa, charakteru

				muzyki; taniec także z użyciem instrumentów muzycznych: bębnek, trójkąt, grzechotki, kołatki
<b>PM 36</b>	„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 całonocna)		Zwiedzanie ciekawych miejsc połączone z aktywnością ruchową
<b>PM 40</b>	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
	Sensoryka Fizjoterapia i Integracja Sensoryczna	1 w tygodniu		Zajęcia dla dzieci mające na celu kształtowanie właściwego odbioru bodźców świata zewnętrznego, wpływających na zachowanie, przestrzeganie 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 przy użyciu klocków LEGO prowadzona przez wykwalifikowanych trenerów
	Golden Academy „Angielski dla dzieci”	1 w tygodniu		Zajęcia dodatkowe z języka angielskiego
	Piłka nożna.	1 raz w tygodniu 30 min		Zajęcia prowadzone przez Akademię Zagłębia Sosnowiec

<b>PM 44</b>	Zajęcia ogólnorozwojowe	1 raz w tygodniu 30 min	Zajęcia prowadzone przez firmę Drużynę Kangura
	Zajęcia ogólnorozwojowe	1 raz w tygodniu 30 min	Sensotyka – taniec, ruch, sensomotoryka. Zajęcia prowadzone przez firmę LaCultura
<b>PM 45</b>	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
	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
	Tańc 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
<b>PM 46</b>	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
<b>PM 50</b>	„Drużyna Kangura”- zabawy z piłką	1 godzina 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	1 godzina tygodniowo	Zabawy taneczne, nauka tańca nowoczesnego, elementy baletu i musicalu
<b>PM 51</b>	Zumba	1 raz w tygodniu; 45 min.	Zumba, to połączenie elementów aerobiku, sztuk walki, tudzież tańca. Zajęcia zumbi 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



			<p>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</p>
	Robotyka	1 raz w tygodniu; 45min.	<p>Robotyka dla dzieci stymuluje rozwój umysłowy na wielu płaszczyznach. Przede wszystkim dzieci uczą się cennej umiejętności myślenia przyczynowo -skutkowego.</p> <p>W programowaniu robotów dla początkujących u kursantów rozwija się głównie wyobraźnię i logiczne rozumowanie</p>
<b>PM 52</b>	Zajęcia taneczne dla dzieci w wieku 3-6 lat	1x tygodniu – 30 minut	<p>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.</p> <p>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</p>
<b>PM 53</b>	Sensostyka	1 x tydzień/ 45 min	<p>Sensostyka - sensoryczna gimnastyka, która jest połączeniem integracji zmysłowej oraz gimnastyki korekcyjno - kompensacyjnej</p>
	Zajęcia taneczne	1 x tydzień/ 45 min	<p>Zajęcia taneczne - forma aktywności, która rozwija u dzieci sprawność fizyczną, koncentrację, koordynację ruchową</p>
	Zajęcia sportowe – od września 2024	1x tydzień/ 30 min (3-4 - latki) / 45 min (5-6 - latki)	<p>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).</p> <p>Na zajęciach dzieci będą ćwiczyć ogólną sprawność, koordynację ruchową, wykonywać ćwiczenia przeciwko płaskostopiu, korygujące wady postawy a także uczestniczyć w ćwiczeniach z elementem współzawodnictwa</p>

<b>PM 55</b>	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
<b>PM 57</b>	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 przyrzędem – 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