Temat Tygodnia: Chciałbym zostać sportowcem

Temat dnia: Na nudę najlepszy jest ruch

Data: 08.04.2021r.



1. **Zabawy ruchowe:**

* *Zabawa ruchowa z liczeniem:*

Dzieci biegają swobodnie po pokoju. Na hasło rodzica „pięć” zatrzymują się w miejscu i wykonują pięć razy (licząc głośno) czynność podaną przez rodzica, np.

1. *pięć podskoków*
2. *pięć tupnięć lewą nogą/prawą*
3. *pięć klaśnięć oburącz*
4. *pięć kroków do przodu*

(Potrzebne będzie nagranie wesołej melodii)

[**https://www.youtube.com/watch?v=ng\_VjJs24po**](https://www.youtube.com/watch?v=ng_VjJs24po)

* *Zabawa orientacyjno-porządkowa „Latające żuki” -* Dziecko- żuk biega w różnych kierunkach wyznaczonego obszaru może być to pokój lub ogród, porusza rękami na wysokości ramion przy dźwiękach muzyki. Podczas przerwy w muzyce odpoczywa zmęczone lotem.
* *Zabawa ruchowa „Motylki”-* Rodzic włącza muzykę a dziecko fruwa jak motyl. Kiedy muzyka przestaje grać dziecko staje nieruchomo. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

*Zabawy ruchowe dla dzieci:*

**https://www.youtube.com/watch?v=m2WsGrvCx\_w**

1. **Zabawy na świeżym powietrzu** – o ile dopisze pogoda zabierzcie R. swoje pociechy na spacer po najbliższej okolicy, na pewno są tam drzewa, a może wybierzecie się do parku … i pobawcie się:

* **„Slalom między drzewami”** - wyznaczamy trasę i biegamy omijając drzewa slalomem. Po pokonaniu trasy chwila odpoczynku, polegająca na wciągnięciu powietrza nosem i wypuszczeniu ustami. Trasę można powtórzyć kilka razy.
* **„Mierzymy drzewa”** – mierzenie obwodu drzew za pomocą sznurka: odmierzamy, odcinamy i porównujemy, który sznurek jest dłuższy, który krótszy, a który najkrótszy czy najdłuższy… oraz obejmujemy drzewo, czy nasze ręce wystarczą, a może potrzeba więcej osób i ich rąk?

1. **Prawda czy fałsz?” – quiz o ruchu.**

Rodzic czyta kolejno zdania. Gdy dziecko uzna, że zdanie jest prawdziwe, podnosi ręce w górę gdy uzna, że zdanie jest fałszywe, uderza dłońmi o podłogę.

* Aby być zdrowym, trzeba się codziennie rano gimnastykować.       PRAWDA
* Aby być zdrowym, trzeba oglądać bardzo dużo bajek w telewizji.   FAŁSZ
* Aby być zdrowym, trzeba uprawiać różne sporty, np. grać w piłkę, jeździć na rowerze.   PRAWDA
* Aby być zdrowym, trzeba wychodzić często na plac zabaw i przebywać na świeżym powietrzu.  PRAWDA

1. **Proponuję pobawić się  przy piosence „ głowa, ramiona, kolana…”(** dziecko oraz rodzic pokazuje poszczególne  części ciała wymienione w piosence).

[**https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE**](https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE)

1. **Ćwiczenie uspokajające.**

Dzieci leżą na plecach. Układają kulkę z gazety na brzuchu. Oddychają i obserwują, jak kulka podnosi się i opada.

1. **Kolorowanki (poniżej).**

Udanej zabawy!! Magdalena Tomala i Edyta Golik.



