

WTOREK 6 kwiecień 2021

CHCIAŁBYM ZOSTAĆ SPORTOWCEM

I. GIMNASTYKA WAŻNA SPRAWA

1. Zabawa rozwijająca mowę – Sposób na nudę, na podstawie wiersza Marii Kownackiej „Słoneczko po deszczu”.

Zatuliły kwiatki płatki, główki chylą do rabatki.

Kap! Kap! Kap! (Dzieci powtarzają).

Deszcz ustaje, płyną chmury, kwiaty wznoszą się do góry!

Ho! Ho! Ho! (Dzieci powtarzają).

Wiatr tu pędzi na wyścigi. Wiatr kołysze nam łądygi.

Wiu! Wiu! Wiuu! (Dzieci powtarzają).

Biegną dzieci tu z ochotą: uważajcie – takie błoto!

Hyc! Hyc! Hyc! (Dzieci powtarzają).

Byle słońko nam nie zgasło – róbmy prędko z błota masło!

Chlap! Chlap! Chlap! (Dzieci powtarzają).

Teraz bacność – kroki duże, przeskoczmy przez kałużę!

Hop! Hop! Hop! (Dzieci powtarzają).

Już pogoda – słońko świeci, maszerują sobie dzieci.

Raz, dwa trzy. (Dzieci klaszczą 3 razy).

2. Zabawa ruchowo-naśladowcza Rób to, co ja.

Rodzic wykonuje proste ćwiczenia (np. podskoki, przysiady, skłony do przodu, skłony w bok, wymachy nóg, rąk), stojąc przed dzieckiem, a ono go naśladuje.

3. Wskazywanie części ciała wymienionych przez Rodzica.

Rodzic mówi krótką rymowaną, dziecko powtarzają ją i pokazuje część ciała, której nazwę rodzic wymienił po zakończeniu rymowanki: *Dbamy o nasze ciało, żeby dobrze nam działało.* mówi: *ręka (noga, głowa, szyja, brzuch, kolano, ucho, łokieć).*

4. Słuchanie wiersza Jadwigi Koczanowskiej „Gimnastyka”.

Gimnastyka to zabawa,

ale także ważna sprawa,

bo to sposób jest jedyny

żeby silnym być i zwinnym.

Skłony, skoki i przysiady

trzeba ćwiczyć – nie ma rady!

To dla zdrowia i urody

niezawodne są metody.

Rozmowa na temat wiersza. – Co nam daje gimnastyka? – Co wykonujemy podczas gimnastyki?

5. Ruchowa interpretacja wiersza.

Gimnastyka wyciągają ręce w bok,
to zabawa, trzymają ręce wyprostowane, zginają je w łokciach, dłońmi dotykają klatki piersiowej,
ale także mają ręce wyprostowane,
ważna sprawa, zginają je w łokciach,
bo to sposób ręce mają opuszczone, wykonują przysiad,
jest jedyny, wstają,
żeby silnym być podnoszą ramiona, zginają ręce w łokciach,
i zwinnym. ściskają dłonie w pięści, pokazują, jakie są silne,
Skłony, wykonują skłon,
skoki wykonują podskok,
i przysiady wykonują przysiad,
trzeba ćwiczyć powtarzają skłon, podskok i przysiad,
– nie ma rady!
To dla zdrowia i urody uśmiechnięte spacerują.
niezawodne są metody.

6. Rytmiczne dzielenie słów związanych ze sportem (na sylaby).

Dzieci dzielą rytmicznie (na sylaby) słowa: gimnastyka (gim-nas-ty-ka), skłony (skło-ny), skoki (sko-ki), przysiady (przy-sia-dy).

7. Dowolny taniec przy piosence

https://www.youtube.com/watch?v=MhXS_AGYwBA

8. Zabawy ruchowe

- Zabawa Omiń kałuże - dziecko rozkłada na podłodze gazety-kałuże. Biega po pokoju, starając się nie wejść w kałuże. Na sygnał rodzica (kłaśnięcie) zatrzymuje się przy swojej kałuży
- Zabawa Po kamieniach przez rzekę - dziecko ustawia się po jednej stronie pokoju. Przed nimi, na podłodze, są rozłożone gazety- -kamienie. Dziecko przeprawia się przez rzekę. Przechodzi na drugą stronę pokoju, stąpając po gazetach-kamieniach.
- Zabawa Uwaga! - dziecko chodzi powoli po pokoju, trzyma rozłożoną gazetę przed twarzą i stara się nie zderzyć z rodzicem. Gdy to nastąpi, wznosi ramiona z gazetą w górę, wykonuje skłon tułowia w przód i mówi: Przepraszam.
- Zabawa Ukłoń się po japońsku - dziecko w siadzie klęcznym, trzymając rozłożoną gazetę w dłoniach nad głową, ramiona ma wyprostowane. Wykonuje ukłon japoński, pozostawia gazetę na podłodze, i wraca do pozycji wyjściowej. Przy kolejnym ukłonie podnosi gazetę z podłogi i przenosi oburącz nad głowę.
- Zabawa Obserwatorzy - dziecko w siadzie skrzyżnym. Robi w gazecie dwa otwory tak, by można było przez nią patrzeć. Przykłada gazetę do twarzy i obserwuje otoczenie. Rozgląda

się na lewo, na prawo, w górę, w dół, wykonując skłony tułowia w przód i w tył, skręty w prawo i w lewo.

9. Wykonywanie krążka do ćwiczeń.

Dwie kartonowe kartki z rysunkiem kół ,nożyczki, klej, mazaki

Dziecko wycina koła, skleja je i ozdabia mazakami.

Na zakończenie zabawy krążkiem.

- kładzie je na głowie i spaceruje, starając się, żeby nie spadł mu z głowy,
- siadają na krążku, który leży na podłodze, podnosi nogi zgięte w kolanach, odpycha się rękami od podłogi, obraca się,
- zabawy według rodzinnych pomysłów ☺