Dzień dobry Smerfy!

Dzisiaj ostatni temat związany z Waszą rodziną, spędzimy ten czas aktywnie, czyli zdrowo, zachęcie mamę, tatę, rodzeństwo do wspólnej zabawy, pamiętajcie „RUCH TO ZDROWIE”.

Edyta Miszkiniuk

Temat: Zabawy sportowe mojej rodziny.

1. Rozgrzewka sportowa całej rodziny, wspólne wykonywanie ćwiczeń rozciągających:

- Głowa- krążymy głową raz w prawo, raz w lewo. Schylamy głowę w przód i w tył, następnie na boki.

- Ramiona - Kręcimy ramionami w przód, w tył, najpierw obiema rękami razem, potem każdą

z osobna oraz na przemian .

- Nadgarstki i staw skokowy – złączany dłonie i kręcimy nadgarstkami oraz stajemy na jednej nodze, a druga dotyka palcami ziemi i kręci kółka(jednocześnie wykonujemy kręcenie nadgarstkami i stawem skokowym).Później zmieniamy nogę na której stoimy na tą która wykonywała obroty.

- Tułów - rozgrzewamy go poprzez krążenia i skłony (bardzo ważne ćwiczenia przed siłownią).

2.Dziecko słucha wiersza "Elementarz sportowy" *(Edyta Pawlak):*

Każde dziecko o tym wie:

Chcesz być zdrowy – ruszaj się!

Sport to bardzo ważna sprawa.

Są reguły, jest zabawa.

Jest dyscyplin co nie miara,

część z nich nowa, a część stara.

Od wędkarstwa, sztuk łowieckich,

od antycznych igrzysk greckich,

poprzez dzieje, poprzez lata

aż do współczesnego świata.

Każdy znajdzie coś dla siebie

Sprawdź, co dobre jest dla ciebie.

Może rolki, koszykówka,

rower, piłka lub siatkówka,

szachy, judo czy pływanie

taniec, skoki, żeglowanie

biegi, sanki i łyżwiarstwo,

hokej, snowboard czy narciarstwo?

Może tenis lub karate?

Namów mamę, siostrę, tatę.

Również dla twojego brata

dobrodziejstwa sportów świata:

refleks, sprawność, orientacja,

walka i rywalizacja.

Ważna jest też ta zasada

(to zaleta jest, nie wada):

nie są ważne tu medale,

lecz jak ćwiczysz – czy wytrwale,

czy szanujesz przeciwnika.

Jaki jesteś, stąd wynika!

Sport nauczyć może wiele.

Zdrowy duch jest w zdrowym ciele,

a z wszystkiego jedna racja:

górą sport i rekreacja!

3. Rozmowa na temat wiersza, dziecko odpowiada na pytania:

- Kto zachęcał dzieci do uprawiania sportu?

- Dlaczego należy uprawiać sport?

- Co ważne jest w uprawianiu sportu?

- W jaki sposób powinniśmy traktować przeciwnika w sporcie?

- Co to znaczy zasada ,,fair, play”?

4. Dziecko patrząc na kartę pracy ma rozpoznać co najmniej 5 różnych dyscyplin sportowych. Karta pracy dostępna w załączniku.

5. Swoboda rozmowa na temat ulubionego spędzania wolnego czasu z rodziną. Dziecko wybiera obrazek, który najbardziej mu odpowiada, jako wspólne, rodzinne spędzenie wolnego czasu. Karta pracy dostępna w załączniku.

6. Uważne oglądanie bajki „Bolek i Lolek, Sportowcy”, dostępnej pod adresem mailowym: <https://www.youtube.com/watch?v=m8rWKU1X4SU> . Rodzic zwraca dziecku uwagę, żeby przyjrzało się zachowaniu bohaterów, ponieważ po filmie postara się je ocenić.
7. Dziecko ma połączyć piłki z ich bramkami, robi to po wyznaczonej linii z kropek starając się jednocześnie nie odrywać rączki od kartki. Karta pracy dostępna w załączniku..
**8.** Zabawa do muzyki ,,Oh Shalow” w opracowaniu B. Strauss, dostępnej pod adresem mailowym: <https://www.youtube.com/watch?v=ic3U9bym3cQ> . Dziecko maszeruje po pokoju wysoko podnosząc kolana, zachęca do zabawy całą rodzinę.

9. Pobawimy się w klaskanie. Słuchając utworu „Marsz Radeckiego”, dostępnego pod adresem mailowym: <https://www.youtube.com/watch?v=1_rMWk20Lgo> , klaszczemy tak, jak jest na nagraniu. Życzę miłej zabawy.



