

Temat dnia: „Ruch to zdrowie”

1. Zabawa naśladowcza „Ja jestem niedźwiadek”.

<https://www.youtube.com/watch?v=nozt3uL8WQs>

Jedna łapka – pokazujemy jedną rączkę

druga łapka – pokazujemy drugą rączkę

ja jestem niedźwiadek – wskazujemy na siebie

Jedna nóżka, druga nóżka – pokazujemy jedną nogę, drugą nogę

a to misia zadek – klepiemy się po pośladkach

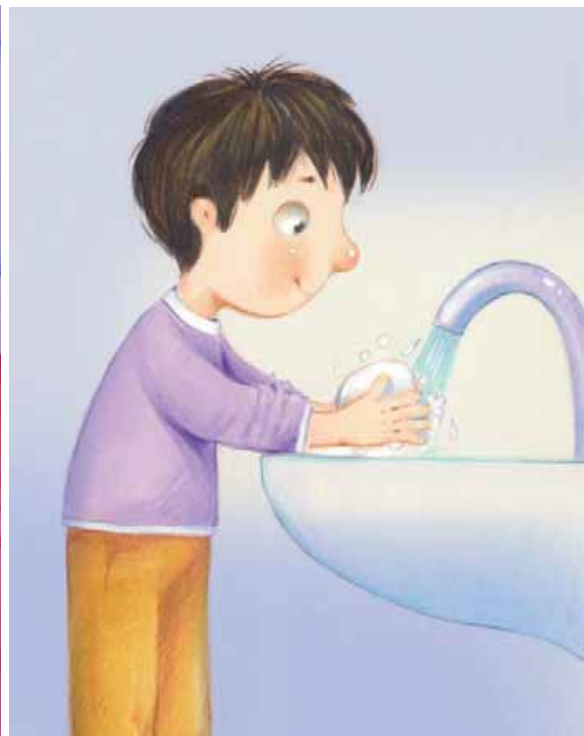
Lubię miodek – masujemy brzusek

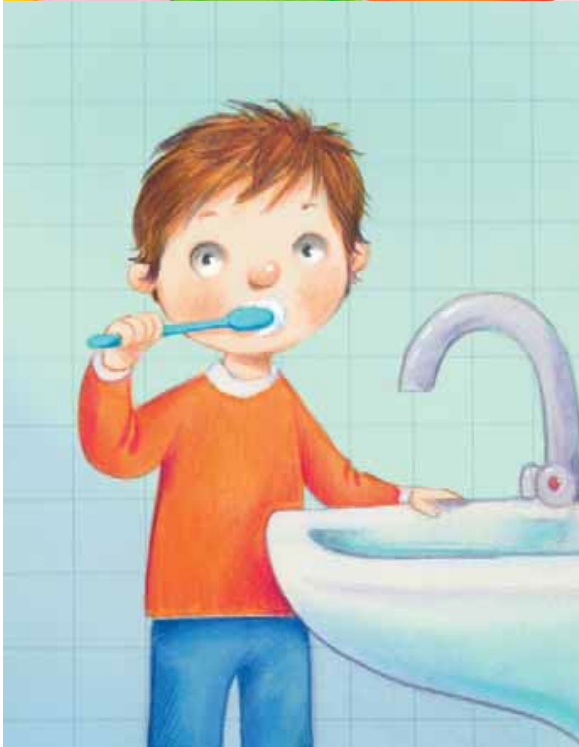
kocham miodek – masujemy brzusek

podkradam go pszczołkom – machamy rączkami, pokazując jak pszczołki latają

Jedną łapką, drugą łapką, czasem wciągam rurką – rączki przykładamy do buzi na wzór rurki

2. Wykonajcie ćwiczenie na podstawie załączonych obrazków: Poproś dziecko by przyjrzało się obrazkom, niech opowiedzą, co robią dzieci, aby być zdrowym. Na obrazku gdzie jest chłopiec z talerzem narysuj zdrowe jedzenie, a dziewczynce kalosze oraz parasol.









3. Rozwiążcie zagadki dotyczących różnych dyscyplin sportowych:

Dwie drużyny, bramki dwie.

W tym sporcie piłkę kopie się. (piłka nożna)

Na nartach z wysokiej góry zawodnicy zjeżdżają,

dalekie skoki zazwyczaj oddają. (skoki narciarskie)

Zawodnicy w strojach i czepkach się poruszają,

w wodzie rękami i nogami machają. (pływanie)

3. Zabawa ruchowa „Różne sporty”.

Na podstawie obrazków zamieńcie się w osoby wykonujące różne sporty i naśladujcie czynności, jakie wykonują możecie poprosić o wydrukowanie obrazków i pokolorowania według własnych pomysłów.

piłkarz – ruchy nogą, kopnięcia (w bezpiecznej odległości)

pływak – ruchy ramion naśladujące pływanie

koszykarz – wysoki podskok z rękami do góry

łyżwiarz – sunięcie stopami po podłodze

narciarz – poza na ugiętych kolanach (przygotowanie do skoku).



4. „Dlaczego warto uprawiać sport?” – Pogadanka: omówcie korzyści płynące z uprawiania sportu.

5. Zabawy ruchowe „Muzyczna gimnastyka” Pobawcie się ćwicząc i gimnastykując.

<https://www.youtube.com/watch?v=n7OIPFcyZRU>

Miłej zabawy.