Piątek 16.04.2021

Witam, dzisiejszy temat – Ruch to zdrowie.

1. Zaczniemy od powitania rymowanką przedstawianą ruchem:

*Dwie rączki się spotkały i uściski sobie składały* – prawa ręka ściska lewą i odwrotnie.

*Dwie nóżki tupnęły; raz, dwa, trzy –* trzy tupnięcia.

*Dwoje oczu patrzy.* – układanie dłoni na kształt lornetki.

*Jedno ucho słucha, czy nie wleciała tu mucha. –* ręka przystawiona do ucha.

2. Rozwiążcie zagadki dotyczące 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)

Wysocy panowie po boisku biegają, piłkę do kosza celnie wrzucają. (koszykówka)

Dwie drużyny – między nimi siatka. Odbijanie piłki to dla nich gratka. (siatkówka)

3. „Różne sporty” – zabawa ruchowa. Dzieci poruszają się na środku pokoju w rytm akompaniamentu piosenki *„Trampolinek i my”.*

<https://www.youtube.com/watch?v=ZrbLrg0IWd0>

Na przerwę w muzyce, którą robi rodzic, dzieci starają się naśladować ruchy przedstawionej osoby, np.:

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

5. „Taniec połamaniec” – zabawa muzyczno-ruchowa. Słuchajcie i naśladujcie taniec.

<https://www.youtube.com/watch?v=MG6iPAU2b0I>

Pozdrawiam i do zobaczenia w poniedziałek w przedszkolu ☺