

Wtorek 6.04.2021r.

Temat zajęć: „Aktywność fizyczna przedszkolaka”

Cele:

- zachęcanie do aktywności fizycznej,
- rozwijanie sprawności fizycznej,
- zapoznanie z krokomierzem.



Przebieg:

### *Po świętach czas na ruch i aktywność fizyczną. Gotowi do zabawy?*

1. Zabawa paluszkowa "Pajaczek" metodą Batii Strauss  
(<https://www.youtube.com/watch?v=ZhF0KaTm2WM>)

„Pajaczek” to bardzo wesoła zabawa, która zapewni Wam „wygimnastykowanie” paluszków.

2. Słuchanie wiersza Jadwigi Koczanowskiej *Gimnastyka* czytanego przez rodzica

*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 z dzieckiem nt. wiersza.

- *Co nam daje gimnastyka?*
- *Co wykonujemy podczas gimnastyki?*

Ruchowa interpretacja wiersza. Rodzic jeszcze raz czyta wiersz, a dziecko stara się wykonać ćwiczenia przedstawione w wierszu.

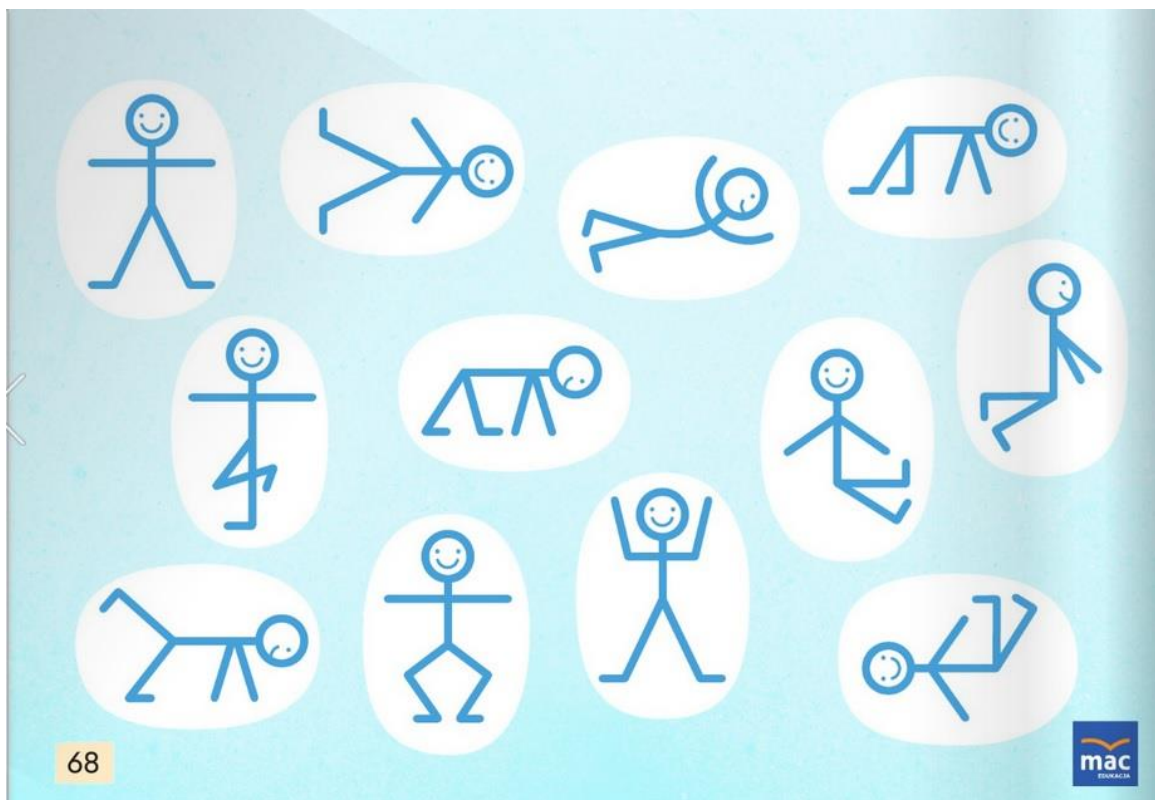
3. Zaplanujcie aktywności sportowe na najbliższe dni tj. spacer, wspólna gimnastyka, bieganie, gra w piłkę, jazda na rowerze, rolka, hulajnodze etc. Jeśli pogoda nie będzie sprzyjająca – wiele ćwiczeń również można wykonywać w domu.
4. Zabawy z wykorzystaniem metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne „Rowerek”

*Wykonajcie ćwiczenie "Rowerek"*

Opis dla rodzica: dzieci i rodzice leżą na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi kolanami. Leżą tak, aby jego stopa była oparta o siebie. Następnie wspólnie wykonują tzw. rowerek. Powtarzają rymowanekę, różnicując jej tempo:

„Jedzie Radek na rowerze,  
a pan Romek na skuterze.  
Raz, dwa, trzy  
jedź i Ty”.

5. Zabawa "Zrób to samo" - Naśladuj postawy ludzików, które są na obrazkach.



6. Zakręć kołem i wylosuj ćwiczenie gimnastyczne. Może mama/tatuś wykona je razem z Tobą?

<https://wordwall.net/pl/resource/1236443/gimnastyka/poruszamy-si%c4%99-jak>

7. Zaprojektujcie wspólnie domowy tor przeszkód. Przypomnijcie sobie przy okazji zasady bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych w domu.
8. Spacer z rodzicami: „Bijemy rekord spacerowania” – brzmi ciekawie?

Wybierzcie się na spacer. Wykorzystajcie krokomierz w telefonie/zegarku i obliczcie trasę lub ilość, które udało się Wam wykonać. Codziennie postarajcie się zrobić chociaż kilka kroków więcej.

