

Piątek 09.04.2021

Temat zajęcia: Jestem sprawny i zwinny jak sportowiec.

Cele:

- rozwijanie sprawności fizycznej, zwinności i szybkości
- kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej
- rozwijanie sprawności aparatu mowy i umiejętności odpowiadania na pytania
- nabywanie przeświadczenia o konieczności dbania o zdrowie



Potrzebne będą: łyżka do zupy, mała piłeczka lub w zastępstwie cebula lub zwinięte w kulkę skarpety, sznurek lub linka lub skakanka lub apaszka mamy (długa) lub szalik, małe monety lub guziki, krem dla dzieci.

Dzisiaj chciałabym zaproponować zabawy, w które bawili się dorośli sportowcy kiedy byli mali. Już od najmłodszych lat dbali o swoje zdrowie uprawiając gimnastykę i jedząc surówki i sałatki. Ćwiczyli swoją zwinność i szybkość poprzez proste zabawy. A przede wszystkim byli wytrwali w swoich ćwiczeniach. Zapraszam Was do zabaw i bądźcie dzielni i wytrwali.

1. Proszę przeczytać wiersz dziecku i poproszę aby dziecko naśladowało czynności i ćwiczenia zawarte w utworze.

*Był sobie Jan, co ćwiczyć wciąż chciał.
Podskoki w prawo, podskoki w lewo,
codziennie rano wchodził na drzewo.
Sklony do przodu i skłony w bok,
obrót na pięcie, do tyłu skok.
Jeździł na nartach, pływał w basenie,
po górach chodził wprost jak szaleniec.
Zjadał surówki, sałatki wszelkie,
czasem słodyczy ilości niewielkie.
Wierszyk Wam teraz morał podpowie:
gdy chcesz być silny, to dbaj o zdrowie.*

Odpowiedz na pytania:

Jakie ćwiczenia wykonywała Jan?
Gdzie jeździł Jan i gdzie pływał?
Co jadł Jan aby być silnym i zdrowym?
Czy Jan jadł słodycze?
Ile ich jadł?

2. Zabawa z muzyką „Mistrz tańca z piłeczką”- rozwijająca koordynację i równowagę u dzieci.

Zaproś do zabawy mamę, tatę lub rodzeństwo. Każdy z Was otrzymuje łyżkę na której kładzie piłeczkę lub inny w/w przedmiot. Włączamy wesołą muzykę, w czasie której wszyscy rozpoczynamy taniec, dbając, aby piłeczka nie spadła. Dzieci mogą trzymać łyżkę w obu rękach, a kto uważa, że umie w jednej ręce trzymać łyżkę to proszę bardzo. Miłej zabawy.

https://www.youtube.com/watch?v=Sneud1Aw99A&ab_channel=MojeDwuj%C4%99zyczneDziecko

3. A teraz nazwij „Jaki sport uprawiają dzieci?”.

<https://wordwall.net/pl/resource/14038193/polski/dyscypliny-sportowe>

4. Zabawa „Pochód robaka” - rozwijamy szybkość i zwinność.

Dziecko ciągnie za sobą linkę, sznurek lub szalik, apaszkę jako idącego robaka a rodzzeństwo lub rodzic próbuje go złapać, nadeptując na niego. Robaka należy poruszać ruchem węzowym aby trudniej była go złapać. Oczywiście następuje zmiana ról. Wesołej zabawy.

5. Zabawa usprawniająca prace mięśni twarzy „Odklej monetę”.

Proszę posmarować dziecku policzek kremem i przykleić monetę lub guzik. Zadaniem dziecka jest tak poruszać policzkami aby moneta/guzik jak najszybciej się odkleiła. Wesołej zabawy. Zabawę powtarzamy ile razy chce dziecko.

6. Oto zaproszenie do zabaw ruchowych w domu. Tu możemy bawić się wg podanych sposobów i wymyślać swoje propozycje.

Domowe zabawy ruchowe - Baw się razem z Misiem! - YouTube

7. Zapraszam na spacer na powietrzu z krokomierzem. Może pochwalicie się ile kroków udało Wam się przejść. Chętnie się dowiemy.

