



Czwartek 23.04.2020 r.
Temat dnia: „**RUCH TO ZDROWIE**”

Cele szczegółowe:

- reguluje oddech dmuchając w piórko
- układa liczbę przedmiotów równą cyfrze
- przedstawia na rysunku aktywny wypoczynek,
- czworakując popycha ręką kłębek
- odgaduje zagadki
- wypełnia kartkę plasteliną
- układa puzzle
- łączy elementy
- nazywa dyscypliny sportowe, naśladuje ruchy

Propozycje zabaw i ćwiczeń na dziś:

1. Ćwiczenia oddechowe „Fruwające piórka”

Do zabawy potrzebne będą lekkie rzeczy np. piórka, jednowarstwowe chusteczki, nadmuchany balon to, co macie w domu i buzia. Dmuchać regularnie, długie wdechy i wydechy, ćwiczyć i bawić się razem. Możecie urozmaicić zabawę dmuchając piłeczki czy balon na blacie stołu czy biurka, siedząc naprzeciwko siebie.

2. Zabawa matematyczna „Jaka to cyfra?”

Rodzic wraz z dzieckiem przygotowuje foremki do babeczek, małe pojemniczki, miseczki, małe karteczki z cyframi od 1 do 10 i mnóstwo małych piłeczek, nakrętek, kuleczek oraz szczypce, pęsetę do przenoszenia rzeczy. Niżej podałam dwa przykłady zabawy, możecie wymyślić swoją, zrobić zdjęcia i przesyłać nam na pocztę.





3. Zagadki o sporcie

Każdy sportowiec marzy o tym, ażeby zdobyć srebrny lub złoty. Medal	Szybko po lodzie niosą nas one, obie do butów są przyczepione. Łyżwy
Skaczą, lecą! Co ich niesie w ten przestwór niebieski? Zamiast skrzydeł u nóg mają przybite dwie deski. Narciarz	Piruetu wykonuje po tafli lodowiska, i wcale się nie lęka że tafla bardzo śliska. Łyżwiarz
Między dwiema bramkami bielutkie boisko. Gra się krążkiem, bo dla piłki jest tutaj zbyt ślisko. Hokej	Taniec jak na scenie, tylko buty nie te. Tancerze w tym tańcu noszą łyżwy zamiast baletek. Jazda figurowa na lodzie
Zawodnicy na głowy, czepki zakładają. Rękami i nogami w wodzie poruszają. Pływak	Zawodnicy grając w piłkę, rękami ją odbijają i wysoko ponad siatką drugiej drużynie podają. Siatkówka

4. Zabawa naśladowcza „Jaki to sport?”

Tak jak zabawa kalambury. Na początek przygotowujecie karteczki z napisem aktywności sportowych (jazda na rowerze, gra w piłkę, jazda na nartach itp.) później wkładacie je do miseczki czy słoika i losujecie. Rodzic pokazuje- dziecko odgaduje i zamiana ról.

5. „Puzzle”- układanie obrazków pociętych na części





Drodzy Rodzice bardzo proszę abyście te rysunki pocięli na małe części różnej wielkości.
Zadaniem dziecka będzie ułożenie obrazka w całość, a następnie przyklejenie go
na kartkę papieru.

6.Ćwiczenia gimnastyczne:

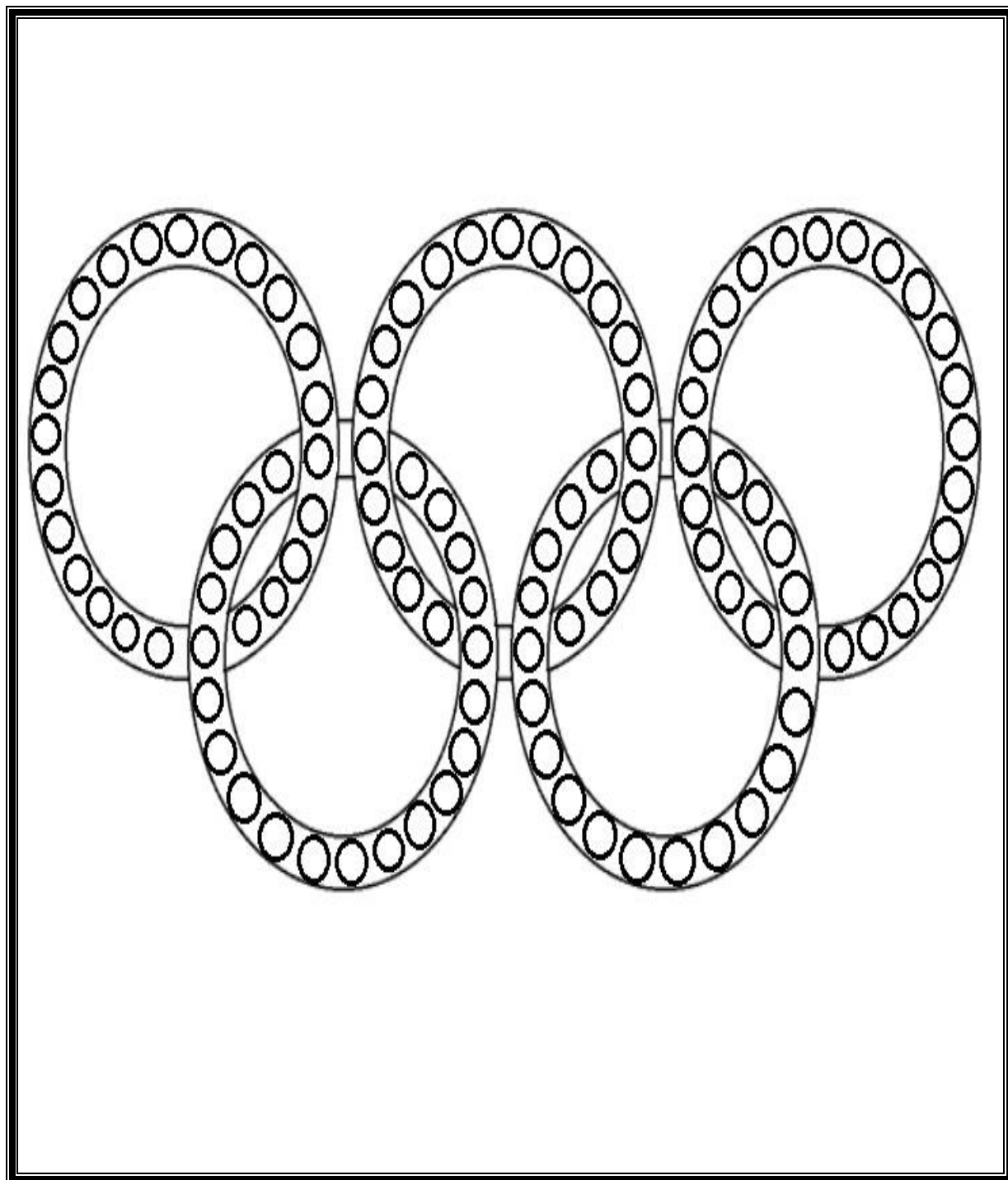
Gimnastyka Smyka

- skacz 11 razy jak duża, ciężka piłka
- wykonaj 10 przysiadów
- zrób 7 pajacyków
- zrób 5 zajęczych skoków
- biegnij szybko przez 30 sekund w miejscu
- skacz 12 razy wysoko jak leciutka piłeczka
- wykonaj 9 razy krążenia ramion oburącz w przód
- wykonaj 9 razy krążenia ramion oburącz w tył

7.Ćwiczenia motoryki małej "Kola Olimpijskie"



Zadaniem dziecka jest wypełnienie kolorową plasteliną 5 kółek. Zwracajcie uwagę drodzy Rodzice na staranne wykonanie pracy, to są już starszaki więc muszą się uczyć dokładnego wykonywania zadania.



Dla chętnych:

Piosenka o sporcie Mała Orkiestra Dni Naszych link:

<https://www.youtube.com/watch?v=V1Sua6hBAEs>

Sport, ćwiczenia i dyscypliny sportowe link:

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

Aktywność fizyczna- Przygody Oli i Stasia

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

Dla chętnych:

- KP4 - ćwiczenie 1 s.10 i 11 – 5-latk

- KP 3 - ćwiczenia s.63-64 3-4 - latki

KARTY PRACY

Połącz chłopców z ich sportowym sprzętem



*Milego dnia kochane Storczyki
i do usłyszenia
Wasze wychowawczynie*
😊