

STORCZYKI

Czwartek 08.04 2021r.

Temat dnia : Gimnastyka z Trampolinkiem



Z Trampolinkiem już od rana

Nasza buzia roześmiana

Nie ma chwili do stracenia

Nadszedł czas na ćwiczenia

Luźne stroje zakładamy

I już się rozciągamy

autor: Pani Justyna

Cele szczegółowe:

Dziecko:

- wykonuje ćwiczenia gimnastyczne według instrukcji
- zna tekst piosenki
- odgaduje zagadki związane ze sportem
- odpowiada na pytania
- zna części ciała
- wypowiada się pełnym zdaniem
- wyszukuje różnice na obrazku

1.Ćwiczenia rozciągające:

- usiądźcie razem na podłodze i wykonujcie skłony do stóp. Nogi niech będą złączone razem i wyprostowane w kolanach;
- stojąc wykonujcie wypad raz na jedną nogę, raz na drugą;
- siedząc po turecku wyciągnijcie prawą rękę do góry, a następnie skierujcie ją, jak najbardziej w lewą stronę. To samo robimy z drugą ręką;
- spróbujcie złapać swoje ręce za plecami, wykonując tzw. agraftę;
- wykonajcie ostrożnie kilka obrotów głową w jedną i drugą stronę.

Ćwiczenia z rekwizytem:

- Stwórz tor przeszkód - wystarczy wybrać kilka misiów i ułożyć je na dywanie w odległości około 70 cm, tak aby dziecko swobodnie mógł się między nimi poruszać. Następnie urządź zawody, w tym kto pierwszy pokona slalom.
- Wykonaj prowizoryczny kosz - wystarczy np. pojemnik używany na co dzień do przechowywania zabawek - i zorganizuj zawody na celność rzutów.
- Rozłóż na podłodze poduszki lub niewielkie ręczniki - niech będą one bezpiecznymi punktami. Pozostała część podłogi to aktywny wulkan. Musicie tak skakać po bezpiecznych punktach, by nie wpaść do krateru i na siebie nawzajem.
- Zabawa w chowanego - kreatywnie wykorzystajcie każdą przestrzeń, by znaleźć najlepszą kryjówkę.

Ćwiczenia równoważne:

- Jeśli posiadasz dywan, na którym widoczne są wyraźne linie, zachęć dziecko aby zaczęło się poruszać po jednej z nich. Wykonując ćwiczenie ręce może mieć wyciągnięte na boki, aby ułatwić złapanie równowagi.
- Spróbuj wraz z dzieckiem stanąć na jednej nodze, a drugą kreślić w powietrzu różne wzory: cyfry, litery, abstrakcyjne esy-floresy.
- Wykorzystaj duży ręcznik, który złożysz wzdłuż dwa razy, tak aby powstała dość szeroka linia. Następnie poproś dziecko, aby poruszało się po linii jednocześnie podrzucając obiema rękami małą piłeczkę.

2.,,Radosna Piosenka” - łatwa piosenka ze zmianą tempa śpiewania i natężenia głosu

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=cgJ1ygsCy5w>

Ja super słowo znam

to słowo radość daje nam

śpiewajmy razem je

by poczuć lepiej się

LOVE LOVE LOVE

LOVE LOVE LOVE LOVE love love

Love love love love lovelove

3.Odgadnijcie zagadki tematyczne dotyczące różnych dyscyplin sportu.

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. Prawda czy fałsz?” – quiz o ruchu.

Rodzic czyta kolejno zdania. Gdy dziecko uzna, że zdanie jest prawdziwe, podnosi ręce w górę i pokazuje „słoneczka”, a gdy uzna, że zdanie jest fałszywe, uderza dłońmi o podłogę.

Aby być zdrowym, trzeba się codziennie rano gimnastykować.	PRAWDA
Aby być zdrowym, trzeba oglądać bardzo dużo bajek w telewizji.	FAŁSZ
Aby być zdrowym, trzeba uprawiać różne sporty, np. grać w piłkę, pływać, czy jeździć na rowerze.	PRAWDA
Aby być zdrowym, trzeba spędzać dużo czasu przed komputerem.	FAŁSZ
Aby być zdrowym, trzeba wychodzić często na plac zabaw i przebywać na świeżym powietrzu.	PRAWDA

4. Proponujemy pobawić się przy piosence „głowa, ramiona, kolana...”

(dziecko oraz rodzic pokazuje poszczególne części ciała wymienione w piosence w coraz szybszym tempie demonstrowanym przez pokazującego.)

Oto linki pomocnicze do zabawy:

<https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE>

lub <https://www.youtube.com/watch?v=wVs408x3s88&vl=pl>

5. Jeżeli dziecko chciałoby jeszcze poćwiczyć, proponujemy ćwiczenia na wesoło:

<https://www.youtube.com/watch?v=l78D-0TKWBM>

6. Opisz jakie ćwiczenia wykonują dzieci na tej ilustracji.

Drodzy Rodzice zwróćcie uwagę aby Wasze dziecko uczyło się mówić pełnym zdaniem.



7. Znajdź różnice na obrazkach- jest ich 10.



6. Jako podsumowanie dziecko niech obejrzy bajkę edukacyjną pt; „Sport to zdrowie”.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=sZZKiGbu40w>

Pozdrawiamy ciepło

Edyta Milczarska i Justyna Bajko