



Wtorek: 06.04.2021

Temat dnia : SPORT WAŻNA SPRAWA.

Witam ☺

Dziś obchodzimy Dzień Sportu. Przygotowałam Wam kilka gier i zabaw na ten dzień. Powodzenia ☺

Cele szczegółowe zajęć:

- Rozwija poczucie rytmu
 - uczestniczy w zabawach ruchowych, w tym rytmicznych, muzycznych, naśladowczych,
 - konstruuje grę
 - wykonuje ćwiczenia gimnastyczne
 - zna dyscypliny sportowe
 - wypełnia obowiązki domowe
 - ćwiczy percepcję słuchową
 - wykonuje ćwiczenia na świeżym powietrzu
-
- **Ćwiczenia poranne- zestaw I (powtarzamy przez cały tydzień)** – potrzebujemy dowolny instrument, dwa koła w kolorze zielonym i czerwonym, piłkę i kosz/pudło:
 - ✓ Ćwiczenie mięśni szyi „Zegarek”- dziecko siada w siadzie skrzyżnym. Naśladuje ruch wskazówek zegara wykonując skłony głową w prawą i w lewą stronę, w przód i w tył. Poruszając się wymawia głośno: *cyk, cyk* lub *bim-bam*;
 - ✓ Ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Dziecko wędruje po okręgu trzymając piłkę. Na sygnał rodzica, dziecko staje w lekkim rozkroku i trzymając piłkę w obu dłoniach wykonuje skłon tułowia w przód, dotykając piłką prawej stopy, lewej i prostuje się, wysoko unosząc piłkę w górę nad głową . Zadanie powtarzamy kilka razy;
 - ✓ Zabawa na czworakach – zabawa kota z piłką. Dziecko przyjmuje pozycje podporu przodem. Piłkę kładzie przed sobą, następnie porusza się po całym pokoju, delikatnie popychając piłkę raz jedną, raz drugą ręką;

- ✓ Ćwiczenia tułowia – skręty. Dziecko podchodzi do ściany. Staje tyłem do niej w odległości małego kroku – stopy „przykleja” do podłogi. Następnie wykonuje skręt tułowia w każdą ze stron, starając się dotknąć ściany;
- **Czynności porządkowe:** przydzielenie dyżuru – zakresu obowiązków na nadchodzący tydzień, rozmowa na temat pogody panującej za oknem.
- **Kalambury „Jaki to sport?”** – klasyczna gra w kalambury. Dziecko na zmianę z pozostałymi uczestnikami zabawy przedstawia za pomocą gestów i ruchu wybrany przez siebie sport. Zadaniem pozostałych jest odgadnięcie zagadki.
- **Film edukacyjny** - <https://www.youtube.com/watch?v=y1QWCQaDhbw>
 - ✓ Rozmowa z dzieckiem na temat filmu.
 - ✓ Pytania do rozmowy:
 1. Czy sport jest ważny ?
 2. Kto to jest sportowiec?
 3. Co to są dyscypliny sportowe ?
 4. Jaki jest Twój ulubiony sport ?
 5. Po co uprawiamy sporty ?
- **„Sam buduję grę “** - zabawa matematyczna – Konstruowanie prostych gier – ściganek JAK? Wspólnie układamy dużą grę ścigankę „Wąż”, budujemy tor, odmierzamy równe kostki (klockiem), zaznaczamy start i metę, dzieci kolejno rzucają kostką na przemiennie. Dziecko wraz z rodzicem budują grę na kartkach lub dywanie zachowując ustalone zasady. **(proszę o zdjęcia gier z krótkim komentarzem na czym polega na maila : agnieszkafalkowska94@gmail.com)**
- **Zabawa przy piosence** – dziecko w rytm muzyki stara się pokazać ćwiczenia występujące w piosence https://www.youtube.com/watch?v=I2WWpt_n9Is
- **Ćwiczenie percepcji słuchowej „Głośno czy cicho?”** Rodzic: klaszcze, tupie, śpiewa, uderza w bębenek z różnym natężeniem. Zadaniem dziecka jest określenie czy słyszy dźwięki ciche czy głośne – jeżeli dźwięki które słyszy są głośne zakrywa uszy, jeżeli ciche – przykładą palec do ust.
- **Zabawa ruchowo-rytmiczna „Ile dźwięków słyszysz – tyle razy ćwiczysz?”**. Rodzic gra na bębnie. Dziecko wykonuje kolejno: podskoki, pajacyki, pompki, przysiady. Ile usłyszysz dźwięków – tyle razy wykonuje ćwiczenie.

Zabawy ruchowe – propozycje stacji sportowych

Przykłady prostych zabaw ogólnorozwojowych, które mogą być wykorzystane z dzieckiem na podwórku:

- rzut piłeczką/workiem do celu (wiadra, obręczy)
- skok w dal z miejsca
- przeciąganie liny
- przechodzenie „stopa za stopą” po położonym na ziemi sznurze
- skoki w workach do pachołka i z powrotem
- gra piłką „w kolory”
- skakanie przez skakankę
- gra „w klasy”
- przeskakiwanie z obręczy do obręczy na obu lub jednej nodze
- zabawa „w berka”
- slalom biegowy pomiędzy pachołkami
- celowanie piłką do bramki
- chodzenie z woreczkiem na głowie z punktu A do B



#104852429

*Życzę miłej pracy ☺
Agnieszka Januszko*