**Mrągowo, 08.06.2020r.**

**Poniedziałek**

**Temat : Sport to zdrowie**

1. **Zabawy ruchowe na dywanie (Podstawa programowa: I 5,II 4)**

„Spychacz” - siad w rozkroku na podłodze, stykanie się plecami, zadanie polega na przepychaniu dziecka do przodu po podłodze, odpychając się nogami i rękoma od podłoża. Potem następuje zmiana ról.

„Przeciąganie się - jak najwyżej” - w leżeniu na plecach w rozsypce na podłodze/dywanie, sięganie jak najwyżej nogami i rękoma wyciągniętymi w górę.

„Odklejanie” - dziecko leży na plecach na podłodze, całym ciałem przykleja się do podłoża. Rodzic próbuje podnieść/ odkleić od podłogi różne części ciała.

„Bączek” - dziecko siedzi na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi, odpychając się rękoma, próbuje samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.

„Turlanie” - dziecko leży na podłodze, swobodne turla się w kierunku wskazanym przez rodzica.

„Wycieczka” - podróże na kocu. Rodzic przeciąga siedzące dziecko na kocu.

1. Pora na odgadywanie zagadek.

(Podstawa programowa: IV 2, 5)

To jest długi sznurek

z dwoma uchwytami,

który lubi skakać

razem z dziewczynkami.   /skakanka/

Można wtedy

 jechać na nim,

 kiedy kręci się

 nogami.   /rower/

Mała deseczka

na długim sznurze,

raz jesteś na dole,

raz jesteś w górze.            /huśtawka/

Na czym jeździsz wesoło

i kręcisz się w koło?         /karuzela/

1. Zapoznajcie się z treścią wiersza **"Elementarz sportowy**" ***- Edyta Pawlak***  
   /źródło: [www.abcsportu.eu/](http://www.abcsportu.eu/)

(Podstawa programowa: IV 2, 5)

Każde dziecko o tym wie:  
Chcesz być zdrowy – ruszaj się!  
Sport to bardzo ważna sprawa.  
Są reguły, jest zabawa.  
Jest dyscyplin co nie miara,  
część z nich nowa, a część stara.  
Od wędkarstwa, sztuk łowieckich,  
od antycznych igrzysk greckich,  
poprzez dzieje, poprzez lata  
aż do współczesnego świata.  
Każdy znajdzie coś dla siebie  
Sprawdź, co dobre jest dla ciebie.  
Może rolki, koszykówka,  
rower, piłka lub siatkówka,  
szachy, judo czy pływanie  
taniec, skoki, żeglowanie  
biegi, sanki i łyżwiarstwo,  
hokej, snowboard czy narciarstwo?  
Może tenis lub karate?  
Namów mamę, siostrę, tatę.  
Również dla twojego brata  
dobrodziejstwa sportów świata:  
refleks, sprawność, orientacja,  
walka i rywalizacja.  
Ważna jest też ta zasada  
(to zaleta jest, nie wada):  
nie są ważne tu medale,  
lecz jak ćwiczysz – czy wytrwale,  
czy szanujesz przeciwnika.  
Jaki jesteś, stąd wynika!  
Sport nauczyć może wiele.  
Zdrowy duch jest w zdrowym ciele,  
a z wszystkiego jedna racja:  
górą sport i rekreacja! 

Rozmowa na temat wiersza:  
- Kto zachęcał dzieci do uprawiania sportu?  
- Dlaczego należy uprawiać sport?  
- Co ważne jest w uprawianiu sportu?  
- W jaki sposób powinniśmy traktować przeciwnika w sporcie?  
- Co to znaczy zasada ,,fair, play”?

1. Bolek i Lolek zaprasza do obejrzenia filmu „Olimpiada Bolka i Lolka”

(Podstawa programowa: IV 2, 19)

<https://www.youtube.com/watch?v=1mwtHIMIfDk>