

Witamy Was w kolejnym dniu Skrzaty!

9.04.2021

Temat: **Gimnastyka ważna sprawa, sport dla dzieci to zabawa.**

Cele:

- wspomaganie rozwoju dziecka poprzez ruch
- rozwijanie sprawności fizycznej
- rozwijanie umiejętności wyrażania muzyki ruchem
- kształtowanie pamięci ruchowej

Aktywność:

- ruchowa
- muzyczna

1. Na początek poruszamy się.

Zaproście do wspólnej zabawy rodzeństwo lub mamę, czy tatę.

Uchylcie lekko okno tak aby powietrze wpływało do środka pomieszczenia, w którym się znajdujecie. Gotowi?! Zaczynamy: Przywitajmy się piosenką „TANIEC ZYGZAK”

<https://www.youtube.com/watch?v=xm93WFJ7bNs>



2. A teraz wykonajcie ćwiczenia zgodnie z poleceniami rymowanki

Ręce w dole, ręce w górze,
Rysujemy koło duże,
Skok do góry, ręce w bok,
Teraz w przód zrób jeden krok,
Skok do tyłu, skok na jednej nodze,
Teraz usiądź na podłodze.

3. Poproście rodziców lub rodzeństwo o przeczytanie wiersza I. Fabiszewskiej „Gimnastyka”

Rano wstaję,
wkładam dres.
Otwieram okno,
miło jest.
Skaczę w górę,
skaczę w bok,
i do tyłu
robię skok.
Ręce w przód,
ręce w tył.
Ćwiczę, abym
zdrowy był.

Rozmowa z dzieckiem na temat wiersza.

O czym była mowa w wierszu?

Dlaczego należy wykonywać różnego rodzaju ćwiczenia ruchowe?

Ile czasu powinniśmy poświęcać na gimnastykę i jak często powinniśmy ćwiczyć?

Czy gimnastyka to także uprawianie sportu? Dlaczego?



5. Nadeszła pora na ćwiczenia gimnastyczne, które zapewnią Wam super formę fizyczną, świetną postawę ciała i fantastyczny humor.
Zrzućcie z siebie zbędne bluzy i kapcie, zróbcie parę głębokich wdechów i wydechów do dzieła!
Tutaj znajdziecie film instruktażowy do zajęć.

Ćwicz z Lulisią i Lulitulisiami – trening fitness dla dzieci część 2

<https://www.youtube.com/watch?v=Tc82wV1jV-4>

Czym jest aktywność fizyczna? Zapraszam do obejrzenia filmiku edukacyjnego

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

6. Zapraszam do zabawy „Zrób to co ja” – kształtowanie pamięci ruchowej.
Rodzic wykonuje wymyśloną przez siebie sekwencję ruchów z piłką, np. 2 razy odbija piłkę od podłogi, raz rzuca piłkę w górę. Dziecko odtwarza wiernie pokazane przez rodzica ruchy.

7. Posłuchajcie teraz piosenki o sporcie

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

W wolnej chwili wykonajcie ćwiczenia ze stron 68 i 69.

Dla chętnych krzyżówka

Za oknem coraz cieplej, pogoda zachęca nas do spacerów, uprawiania sportów na świeżym powietrzu. Pamiętajcie jednak, że bezpieczeństwo jest najważniejsze.
Dbajcie o siebie i bądźcie zdrowi, abyśmy mogli jak najszybciej się zobaczyć.

**Życzymy Wam udanego weekendu.
Pozdrawiamy Was serdecznie 🤗
i czekamy na fotorelacje.**

Kasia, Justyna i Monika

Rozwiąż krzyżówkę. Uzupełnij hasło.

