**Tematyka tygodniowa: ,,Chciałbym być sportowcem”.**

**Data: 15.04. 2021r. Czwartek**

**Dzień trzeci: Nasze zabawy**

Cele główne:

* określanie, co interesuje dzieci i czego chciałyby się dowiedzieć o sporcie,
* rozwijanie umiejętności prowadzenia wnikliwych obserwacji i formułowania wniosków.
* wdrażanie dzieci do dbania o zdrowie poprzez uprawianie różnego rodzaju sportów,



**1. Zapraszam do ćwiczeń - gimnastyka**<https://youtu.be/cGOK6AcTLZE>

**2. Słuchanie opowiadania o tematyce zdrowotnej Doroty Kossakowskiej "Sport to zdrowie", odpowiadanie na pytania do treści wiersza.**

Wysłuchaj opowiadania Doroty Kossakowskiej "Sport to zdrowie":

Kacper chodzi do przedszkola. Lubi bawić się z kolegami i ze starszym bratem Michałem.

Kiedy jest w przedszkolu najchętniej buduje z klocków wieże, domy i garaże.

Z bratem urządzają zabawy na podwórku.

Ścigają się, wspinają na drabinki i grają w piłkę nożną.

Brat Kacpra chodzi do szkoły i na treningi piłki nożnej.

Nie wie jeszcze, czy zostanie piłkarzem, ale lubi sport.

Wie, że uprawianie sportu daje siłę, poprawia kondycję i hartuje organizm.

Kiedy Kacper pójdzie do szkoły też zacznie trenować.

Może razem z bratem?

*Jak myślicie, co trzeba robić, żeby być zdrowym? Czy trzeba uprawiać sport? A co trzeba jeść?*

**3. Dowolny taniec przy nagraniu utworu**

 [**A. Vivaldiego "Wiosna" z cyklu "Cztery pory roku"**](https://www.youtube.com/watch?v=0I5PlKK9bIM&ab_channel=BabyPlay).

Zatańcz do utworu: "Wiosna". Do tańca zaproś rodziców, rodzeństwo. Jaki nastrój ma utwór? Wesoły czy smutny?

**2. Rozwiązywanie zagadek na temat sportu**

[Zagadki dla dzieci o sporcie • Zagadki ze sportem • Zagadki Dla Dzieci .NET](https://zagadkidladzieci.net/zagadki/Zagadki%2Bdla%2Bdzieci%2Bo%2Bsporcie)

Rozwiąż zagadki na temat sportu. Jeśli potrafisz – spróbuj samodzielnie ułożyć zagadkę i zadaj ją rodzicom.

**4. Ćwiczenia klasyfikacyjne: "W tym wybiorę się na spacer, a to włożę na urodzinki..."**

Rodzic przygotuje dla Ciebie kilka sztuk ubranek. Zastanów się, które możesz włożyć na spacer/trening czy jazdę rowerem, a które na przykład na eleganckie przyjęcie urodzinowe.

**5. Poruszanie się według słów rymowanki: "Zrób do przodu cztery kroki ..." Przeliczanie kroków.**

Poruszaj się do słów rymowanki:

Zrób do przodu cztery kroki.

I rozejrzyj się na boki.

Tupnij nogą raz i dwa.

Ta zabawa nadal trwa.

Teraz w lewo jeden krok.

Przysiad i do góry skok.

Zrób do tyłu kroków trzy,

by koledze otrzeć łzy.

Klaśnij w ręce razy pięć.

Na klaskanie też nasz chęć. T

Teraz obróć się dokoła I hurraaa! Zawołaj.

**6. Masażyk relaksacyjny** <https://youtu.be/lD8nMY3tdW4>

Wykonaj masażyk relaksacyjny na plecach rodzica lub rodzeństwa.

**5.  Samodzielne układanie zestawu ćwiczeń ruchowych.**

Potrzebne: kartka, długopis, rekwizyty, które dzieci wybiorą do ćwiczeń ruchowych.

Rodzic nawiązuje do znaczenia aktywności ruchowej dla zdrowia człowieka. Zachęca do samodzielnego ułożenia zestawu ćwiczeń ruchowych. Dzieci wybierają rekwizyty, które będą wykorzystywane podczas ćwiczeń. Następnie wymyślają różne ćwiczenia. Negocjują, dyskutują i wybierają najciekawsze propozycje, które R. zapisuje na kartce. Każdej zabawie nadają tytuł.

**6.Ćwiczenia ruchowe według wcześniej opracowanych propozycji dzieci.**

Potrzebne: wybrane przez dzieci rekwizyty do ćwiczeń ruchowych.

Rodzic wspólnie z dziećmi przygotowuje potrzebne do ćwiczeń ruchowych rekwizyty oraz organizuje przestrzeń tak, aby spełniała wymagania niezbędne do ich bezpiecznego przeprowadzenia. Następnie odczytuje tytuł zabawy. Dziecko przypomina jej przebieg, demonstrując kolejne ruchy, które należy wykonać.

Rodzic sprawdza, czy instrukcja jest zgodna z tym, co zapisała na kartce. Jeśli tak, dzieci przystępują do ćwiczeń.

**7. Karta pracy**

