

Dzień dobry.

Na dzisiaj macie do wykonania następujące zadania.

Poproście rodzica żeby wam przeczytał wiersz.

1. Słuchanie wiersza J. Koczanowskiej *Gimnastyka*.

*Gimnastyka to zabawa
ale także ważna sprawa,
bo to sposób jest jedyny
żeby silnym być i zwinnym*

*Skłony, skoki i przysiady
trzeba ćwiczyć- nie ma rady!
To dla zdrowia i urody
niezawodne są metody.*

Rozmowa na temat wiersza.

- Co nam daje gimnastyka?

- wykonujemy podczas gimnastyki?

2. Ruchowa interpretacja wiersza J. Koczanowskiej *Gimnastyka*.

Dziecko:

*Gimnastyka, wyciąga ręce w bok,
To zabawa, trzyma ręce wyprostowane, zgina je w łokciach, dłońmi dotyka klatki piersiowej,
ale także jak wyżej – ręce ma wyprostowane
ważna sprawa, zgina je w łokciach,
bo to sposób ręce ma opuszczone, wykonuje przysiad,
jest jedyny, wstaje,
żeby silnym być podnosi ramiona, zgina ręce w łokciach, dłonie zaciska
i zwinnym w pięści i pokazuje, jakie są silne,
Skłony, wykonuje skłon,
skoki wykonuje podskok,
i przysiady wykonuje przysiad,
trzeba ćwiczyć powtarza skłon, podskok i przysiad,
- nie ma rady!
To dla zdrowia i urody spaceruje uśmiechnięte.
niezawodne są metody.*

3. Dyscypliny sportowe - zabawa dydaktyczna

Rodzie z dziećmi nazywa poszczególne dyscypliny sportowe (załącznik nr1). Następnie dzieci dzielą wybrane słowa na sylaby, np. sko-czek, pły-wacz-ka, kie-row-ca, pił-karz oraz głoski.

4. Zabawa *Słoneczko*

Dziecko stoi wyprostowane, wykonuje głęboki wdech. W czasie wdechu unosi ręce do góry, wznosi się na palce i wypowiada słowa: *Słońko wschodzi coraz wyżej*. Potem wykonuje wydech, stojąc na całych stopach i mówi: *A zachodzi coraz niżej*.

5. Osluchanie z piosenką „Chcę być sportowcem” (plik w załączniku)

1. Biegam bardzo szybko
w piłkę dobrze gram
Kim zostanę już za chwilę
zaraz powiem wam.

Ref: Sportowcem chciałbym zostać
Sportowcem chciałbym być
Trenować co dzień rano
I sprawnym zawsze być.

2. Chodzę też na judo
Wiele chwytów znam
Kim zostanę, już za chwilę
Zaraz powiem wam.

Ref: Sportowcem chciałbym zostać...

3. Jeżdżę na rowerze
i trenuję sam,
kim zostanę, już za chwilę
zaraz powiem wam.

Ref.: Sportowcem chciałbym zostać....

4. Pierwsze już medale
na swej półce mam,
kim zostanę, już za chwilę,
zaraz powiem wam.

Ref.: Sportowcem chciałbym zostać...

[piosenka](#)

<https://cloud6p.edupage.org/cloud?z%3AmLKIKD39ShlXxt5rY1r79JtSiq%2F6BPzAVtEYSglUSP MzMqfBkxkcZOVXaEtvmlK8>

Rozmowa na temat piosenki.

- Co ćwiczy chłopiec?
 - Kim chciałby zostać?
- Zabawa przy piosence.

Podczas zwrotek (1-3) dziecko naśladuje ruchy, o których jest mowa w tekście (bieganie, granie w piłkę, chwyt judo, jazdę na rowerze).

Podczas ostatniej zwrotki stają na baczność, jak sportowcy udekorowani medalami.

5. Zabawy ruchowe z wykorzystaniem gazet.

- *Omiń kałuże* – Dziecko rozkłada na podłodze gazety – *kałuże*. Biega dookoła nich, starając się na nie nie wejść. Na sygnał Rodzica (kłaśnięcie) zatrzymuje się przy jednej z nich.
- *Po kamieniach przez rzekę* – Dziecko ustawia się po jednej stronie pokoju. Przed nim, na podłodze, są rozłożone gazety –*kamienie*. Zadaniem dziecka jest przejście na drugą stronę rzeki, stąpając po gazetach – *kamieniach*.
- *Ukłoń się po japońsku* – Dziecko siedzi w siadzie klęcznym, trzyma rozłożoną gazetę w dłoniach nad głową, ramiona ma wyprostowane. Wykonuje *ukłon japoński*, pozostawia gazety na podłodze i wraca do pozycji wyjściowej. Przy kolejnym ukłonie podnosi gazetę z podłogi i przenosi oburącz nad głowę.
- *Obserwator* – Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym. Robi w gazecie dwa otwory tak, by można było przez nie patrzeć. Przykłada gazetę do twarzy i obserwuje otoczenie. Rozgląda się na lewo, na prawo, w górę, w dół, wykonując skłony tułowia w przód i w tył, skręty w prawo i w lewo.



