

**Piątek- 21.01.2022.**

**Tematyka tygodnia: SPORT TO ZDROWIE!**

**Temat: Medale zawodników**

**1. Dzisiaj zaczniemy od zajęć muzyczno- ruchowych, do których serdecznie zapraszam wszystkie dzieci, ale i rodziców**

<https://www.youtube.com/watch?v=Zg7pCZOtMXo>(<https://www.youtube.com/watch?v=Zg7pCZOtMXo>)

**2. Ćwiczenia gimnastyczne przeciw płaskostopiu**

- Dziecko chodzi wolno do przodu drobnymi kroczkami na piętach, z mocno podkurczonymi palcami stóp.
- Dziecko leży na plecach, stopy na ścianie. Posuwa stopami ruchem pełzającym jak „gąsienica” po ścianie w górę i w dół.
- Dziecko w siadzie podpartym jedną nogę zgina w kolanie, drugą ma wyprostowaną. Masuje lub drapie palcami stóp nogi zgiętej nogę wyprostowaną.

**3. Dziecko zmieniając pozycję ciała** (siedzi po turecku, stoi na jednej nodze, robi przysiady, itd..) **wypowiada rymowaną**: raz cicho, raz głośno, powoli, szybko.

„My o zdrowie dbamy, różne sporty uprawiamy”.

**4. Obejrzyjcie proszę film na temat zawodów sportowych**, które inaczej nazywane są igrzyskami olimpijskimi. Każde igrzyska kończą się przyznaniem sportowcom medali za zajęcie pierwszego, drugiego i trzeciego miejsca a więc otrzymanie złotego lub srebrnego lub brązowego medalu. Medale są wręczane na podium.

Sam udział w zawodach jest godny uznania, nie każdy zdobędzie złoty medal, ale nie należy się poddawać – lepiej trenować, pracować nad formą. **NIE WAŻNE, KTO WYGRA, KTO PRZEGRZA – LICZY SIĘ DOBRA ZABAWA!**

<https://www.youtube.com/watch?v=UM1HvNuwmfA>

**5. Gimnastyka języka- ćwiczenie narządów mowy**

- **Konik jedzie na przejażdżkę**- naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos klaskania.
- **Winda**- otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.
- **Karuzela** - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także. Włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.
- **Chomik**- wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.

- **Malarz**- maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
- **Młotek**- wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoździa.
- **Żyrafa**- ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, najdalej jak potrafisz.
- **Słoń**- ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć. Ciekawe czy potrafisz dosięgnąć językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony.

**6. Praca z Liczenie s. 38** – klasyfikowanie, rozwijanie logicznego myślenia, doskonalenie liczenia.

**7. Odszukiwanie w gazetach i czasopismach obrazków**, przedstawiających ludzi aktywnie spędzających czas wolny. **Wykonanie albumu pt. „Aktywny wypoczynek zimą” (dla chętnych)**

**8. Zabawa ruchowa z elementem skoku „Skok po medal”**- nagroda dla prawdziwych sportowców. Dziecko i członkowie rodziny wykonują obunóż skok z wyznaczonej linii. Następnie dziecko mierzy długość skoku za pomocą np. stóp, dłoni, palców.

**9. „Medal sportowca” – praca plastyczna**

**Potrzebne będzie:** kubek, ołówek, tektura lub kartka z bloku technicznego, ołówek, nożyczki oraz dowolne przybory do kolorowania (kredki, farby albo pisaki, można wykorzystać brokat, jak ktoś ma), tasiemka lub sznurek, ewentualnie dziurkacz.

Odrysuj od kubka koło na tekturce i je wytnij (można wykorzystać papierowy talerzyk). Zaprojektuj i wykonaj medal dla mistrza sportu. Na koniec poproś rodziców o zrobienie dziurki w medalu i zawiązanie tasiemki. Inspiracji możesz poszukać w Internecie.



**10. Zabawy z kodowaniem** – załącznik nr 1 i załącznik nr 2

**11. Karta pracy – podium** – załącznik nr 3.