

Wtorek 06.04.2021

Chciałbym zostać sportowcem

Temat: Gimnastyka – ważna sprawa



Zabawa rozwijająca mowę „Sposób na nudę”, na podstawie wiersza Marii Kownackiej

Zatuliły kwiatki płatki,
główki chylą do rabatki.
Kap, kap, kap! **(dziecko powtarza)**
Deszcz ustaje, płyną chmury,
kwiaty wznoszą się do góry!
Hop, hop, hop! **(dziecko powtarza)**
Wiatr tu pędzi na wyścigi.
Wiatr kołysze nam łodygi.
Wiu, wiu, wiu! **(dziecko powtarza)**
Biegną dzieci tu z ochotą:
uważajcie - takie błoto!
Hyc, hyc, hyc! **(dziecko powtarza)**
Byłe słońko nam nie zgasło -
róbmy prędko z błota masło!
Chlap, chlap. chlap! **(dziecko powtarza)**
Teraz baczność - kroki duże,
przeskoczymy przez kałużę!
Hop, hop, hop! **(dziecko powtarza)**

Już pogoda - słońko świeci, maszerują sobie dzieci.

Raz, dwa, trzy. **(dziecko klaszcze trzy razy)**

Zabawę można powtórzyć dowolną ilość razy.

Zabawa ruchowo - naśladowcza „Rób to co ja”

Rodzic wykonuje proste ćwiczenia (np. podskoki, przysiady, skłony do przodu, skłony w bok, wymachy nóg, rąk) stojąc przed dzieckiem, a on go naśladuje.

Sluchanie wiersza Jadwigi 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.

Proponowane pytania do treści wiersza:

- co nam daje gimnastyka?
- co wykonujemy podczas gimnastyki?

Dla odprężenia rytmiczne dzielenie (na sylaby) słów związanych ze sportem: gimnastyka (gim-nas-ty-ka), skłony (skło-ny), skoki (sko-ki), przysiady (przy-sia-dy)

Na koniec zróbcie z dzieckiem gimnastykę na świeżym powietrzu (skłony podskoki, przysiady)

Dla chętnych” Rytmiczna rozgrzewka”:

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

(dzieci które uczęszczały do przedszkola w marcu znają tę gimnastykę)

Milej zabawy!