09.04.2021

**I. Część dnia.**

1.Na powitanie poruszajcie się według słów rymowanki.

Zrób do przodu cztery kroki

i wykonaj dwa podskoki.

Zrób do tyłu kroki trzy,

potem krzyknij: raz, dwa, trzy!

Lewą ręką dotknij czoła,

no i obróć się dokoła.

W prawą stronę kroków pięć

zrób – jeśli masz na to chęć.

Potem kroki w lewą stronę:

raz, dwa, trzy – no i zrobione.

2. Ćwiczenia rozwijające ruchy gałek ocznych- liczcie głośno zabawki przygotowane przez R., liczenie łączcie z mrugnięciami.

3. Rysowana opowieść. Potrzebne będą kartki i kredki.

Posłuchajcie opowiadania o wyciecze rowerowej i rysujcie elementy.

Pojechałam na wycieczkę rowerową. Droga była górzysta: wzniesienie, dolina.

Rysujcie:

Potem jechałam przez pachnący igliwiem las iglasty.

Rysujcie:

   

Mijałam rwący strumyk, który płynął z gór. Jego woda odbijała się od kamieni i tworzyła

jakby fale.

Rysujcie:

Słoneczko świeciło, odbijając się w wodzie. Miałam wrażenie, że towarzyszą mi dwa

słoneczka.

Rysujcie:

 

Do domu wróciłam zmęczona, ale pełna radości i spokoju.

Rysujcie:



4. Ruchowa interpretacja rymowanki „Ćwiczę”- dziecko wykonuje ćwiczenia i mówi rymowankę (3 razy).

Na raz- przysiad,

Dwa- w przód skok,

Na trzy- obrót,

Cztery- skok.

**II. Część dnia.**

5. Zwiedzanie stadionu sportowego on- line - PGE Narodowy- zapoznanie z wyglądem

i wyposażeniem stadionu sportowego, oglądanie stadionu z miejsc na widowni, poznawanie zaplecza stadionu.

https://www.youtube.com/watch?v=L1LrrwvFQxg

• Rozmowa na temat filmu:

− Czy podobał się wam stadion?

− Czy w klubach sportowych przy stadionach pracują tylko sportowcy?

− Kto z was chciałby zostać sportowcem? Dlaczego?

− Jak myślicie, jak wygląda praca sportowców? Co oni robią, aby być sprawnymi i osiągać

dobre wyniki?

− Może znacie nazwiska znanych sportowców? Podajcie je.

6. Zabawa ruchowa z wykorzystaniem piłki: odbijanie, kopanie, turlanie, podrzucanie.

**Pamiętamy o myciu rąk przed posiłkami i po zabawie. Jak również po skorzystaniu z toalety!**

**III. Część dnia.**

7. Zabawa plastyczna- wykonywanie krążka do ćwiczeń.

• Zapoznanie ze sposobem wykonania prac.

Dwie kartonowe kartki z rysunkiem kół, nożyczki, klej, mazaki, kartoniki z imieniem dziecka.

Dziecko dostaje po dwie kartonowe kartki (np. z bloku technicznego) z rysunkiem kół, każde

o średnicy 20 cm.

Wytnij koła, sklej je i ozdób mazakami. Na zakończenie przyklej na swoim krążku kartoniki ze swoim imieniem.

• Zabawy krążkiem.

• połóż krążek na głowie i spaceruj, starając się, żeby nie spadł ci z głowy,

• usiądź na krążku, który leży na podłodze, podnieś nogi zgięte w kolanach, odpychaj się rękami od podłogi, obracaj się,

• chodź po pokoju i wystukuj dowolny rytm.

8. Masaż relaksacyjny w parach.

R. kładzie się na dywanie, a dziecko wykonuje ćwiczenia na jego plecach. Potem zmiana.

Świeci słonko, świeci, rysuj słonko,

a chmurka się skrada, rysuj małą chmurkę,

zasłoniła słonko, rysuj dużą chmurkę,

będzie deszczyk padać. uderzaj palcami, naśladując padający deszcz.

9. Podziel rytmicznie (na sylaby) słowa związane ze sportem:

 gimnastyka (gim-na-sty-ka),

 skłony (skło-ny),

 skoki (sko-ki),

 przysiady (przy-sia-dy).

10. Zabawa „Zróbcie to”. Gra na dowolnym instrumencie.

Poruszajcie się odpowiednio do dźwięków instrumentu. Podczas przerwy w grze zatrzymajcie się i wykonujcie ćwiczenia, np. przysiad, klęk, leżenie tyłem, leżenie przodem, siad skulny, siad skrzyżny, skłon…

W załącznikach dodatkowe zadania do wykonania dla chętnych, w miarę możliwości.

Źródło:

YouTube

Google- grafika

Przewodnik metodyczny „Odkrywam siebie” wyd. Mac Edukacja