

## „W zdrowym ciele, zdrowy duch” 15.06.2020

Drodzy Rodzice, kochane Dzieci!

W tym tygodniu będziemy zachęcać do wysiłku fizycznego, zgodnie z maksymą „w zdrowym ciele, zdrowy duch”. Dzisiaj oprócz różnych form aktywności fizycznej, Dziecko będzie utrwalalo stronę lewą i prawą względem swojego ciała. Również dzisiaj zachęcamy do gimnastyki.

Dzieci w wieku przedszkolnym uczą się przez zabawę, więc życzymy udanej zabawy 😊

Anna Pokój

### 1. Muzyczna rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=pxtmP2hRdPo>

Rodzic, przy użyciu gumki do włosów (lub w inny sposób, np. za pomocą przybicia pieczątki na rękę, zawiązania nitki itp.) zaznacza Dziecku i sobie lewą rękę (według Edyty Gruszczyk - Kolczyńskiej). Jest to bardzo istotne przy nauce i utrwalaniu strony lewej i prawej.

Dziecko staje przed monitorem komputera i tańczy rytmicznie, naśladując prezentowane ruchy. Rodzic może tańczyć razem z Dzieckiem.

### 2. Wiersz „*Nóżka lewa, nóżka prawa*”

*Nóżka lewa, nóżka prawa  
Sport dla zdrowia ważna sprawa  
Obie nóżki do kółeczka  
Umiem skakać jak piłeczka  
Ręce w górę, w przód i w bok  
Teraz zrobimy przysiad i skok  
Wszyscy wznosimy ręce do góry  
Tak jak po niebie wędrują chmury.*

Dziecko zajmuje wygodną pozycję i słucha wiersza czytanego przez Rodzica.

### 3. Zabawa dydaktyczna „*Noga lewa, noga prawa*”

Rodzic zadaje dziecku pytania i podaje polecenia inspirowane treścią wiersza:

- ✓ O czym jest ten wiersz?
- ✓ Co to jest sport?
- ✓ Dlaczego sport jest ważny dla zdrowia?
- ✓ Pokaż swoją lewą nogę.
- ✓ Pokaż swoją prawą nogę.
- ✓ Pokaż swoją lewą rękę.
- ✓ Pokaż swoją prawą rękę.
- ✓ Pokaż, jak skacze piłka.
- ✓ Daj ręce w górę, daj ręce w przód, daj ręce w bok.
- ✓ Pokaż, jak się robi przysiad. Wykonaj 10 przysiadów.

#### 4. Zabawa muzyczno – ruchowa „Prawa – lewa”

<https://www.youtube.com/watch?v=mO03jLcA2XM>

Dziecko staje przed monitorem komputera i tańczy rytmicznie, naśladując prezentowane ruchy. Rodzic tańczy razem z Dzieckiem, pilnując, aby prawidłowo pokazywało stronę lewą i prawą.

#### 5. Zabawa dydaktyczna „Idź w lewo”

Dziecko staje w dowolnym miejscu. Rodzic podaje Dziecku polecenia do wykonania, związane z przemieszczaniem się zgodnie z instrukcją słowną, np.:

*Zrób 3 małe kroki do przodu. Wykonaj 2 kroki w lewo. Zrób 1 duży krok do tyłu. Zrób 2 kroki w prawo. Teraz zrób 4 średnie kroki do przodu. Zrób 1 krok w prawo. Teraz zrób 3 kroki w lewo. Itd.*

#### 6. Zabawa muzyczno - ruchowa „Głowa, ramiona, kolana, pięty”:

[https://www.youtube.com/watch?v=JDSQlxZ\\_scY](https://www.youtube.com/watch?v=JDSQlxZ_scY)

Rodzic włącza Dziecku na monitorze zabawę muzyczno – ruchową. Dziecko śpiewa i naśladuje ruchy, dostrzegając zmianę tempa i ilustrując ją ruchem. Rodzic może ćwiczyć razem z Dzieckiem.

#### 7. Zabawa ruchowo – dydaktyczna do piosenki „Jarzynowa gimnastyka”

[https://www.youtube.com/watch?v=oD\\_4YBKMkFs](https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMkFs)

Rodzic włącza piosenkę „Jarzynowa gimnastyka”, Dziecko swobodnie porusza się do niej według własnego pomysłu. Rodzic w dowolnym czasie zatrzymuje muzykę i podaje jedno lub kilka poleceń, potem włącza muzykę itd. Zabawa trwa tyle, ile trwa piosenka:

Przykłady poleceń:

- ✓ Pomachaj do mnie prawą ręką,
- ✓ Wyciągnij lewą rękę przed siebie,
- ✓ Stań na prawej nodze,
- ✓ Podskocz 3 razy na lewej nodze,
- ✓ Lewą rękę wyciągnij przed siebie, a prawą daj w bok,
- ✓ Stań na lewej nodze, a prawą wyciągnij przed siebie,
- ✓ Stań na prawej nodze i zaklaszcz 5 razy,
- ✓ Stań na lewej nodze, a prawą rękę wyciągnij do góry.

#### 8. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych

Dziecko i Rodzic mogą ćwiczyć razem lub ćwiczenia może wykonywać tylko Dziecko, naśladując prezentowane ruchy: <https://www.youtube.com/watch?v=KSdfjzkCop0>

Przed ćwiczeniami Dziecko powinno przebrać się w strój gimnastyczny. Po zakończeniu ćwiczeń, powinno ponownie się przebrać, a następnie dokładnie umyć i starannie wytrzeć ręce, pamiętając o wykonaniu wszystkich czynności z instrukcji

mycia rąk. Przed wyjściem z łazienki Dziecko powinno zadbać o zachowanie porządku w łazience. Następnie Dziecko idzie do kuchni, aby napić się wody.