

## Poniedziałek - 12.04.2021 - „Sport to zdrowie”

**Temat:** Sport to zdrowie.

**Data:** 12.04.2021 r.

Rodzice, dzieci podczas dzisiejszej aktywności będą przede wszystkim doskonalić sprawność fizyczną. Dzieci będą miały okazję dowiedzieć się, jak ważna jest aktywność fizyczna dla zdrowia i sprawności fizycznej.

**Do zajęć należy przygotować:** elementy służące do zrobienia domowego toru przeszkód; drukarka, ołówek, kredki; kartka;

### Propozycje aktywności:

#### 1. Poranna rozgrzewka do:

„Najpierw skłon ‘

[https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj\\_ZkldQ](https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj_ZkldQ)

#### 2. „Sport” - odczytujemy wiersz A. Świętochowskiego pt. „Sport”, następnie włączamy krótki filmik edukacyjny i na podstawie tych materiałów prowadzimy rozmowę z dzieckiem.

"SPORT"

*Każdy przedszkolak o tym wie:*

*Chcesz być zdrowym ruszaj się!*

*Sport to bardzo ważna sprawa*

*Są reguły, jest zabawa.*

*Prawą nogą wypad w przód*

*I rączkami zawiąż but.*

*Powrót, przysiad, dwa podskoki*

*W miejscu bieg i skłon głęboki*

*Wymach rączek w tył, do przodu*

*By rannego nie czuć chłodu.*

Następnie włączamy krótki filmik edukacyjny:

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

Zadajemy pytanie: *Jak myślisz, dlaczego należy ćwiczyć? Jakie mamy korzyści z uprawiania sportu?*

Rozmawiamy na temat aktywności ruchowej. Przybliżamy dziecku tematykę związaną z aktywnością ruchową, a w szczególności zwracamy uwagę na korzyści płynące z jej uprawiania.

3. **„Rowerek”** - Zabawa z wykorzystaniem metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne. Dziecko i rodzic leżą na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi kolanami. Leżycie tak, aby Wasze stopy były oparte o siebie. Następnie wspólnie wykonujecie ruch tzw. rowerek (pedałowanie nogami). W trakcie ruchu, powtarzamy rymowaną, różnicując jej tempo (raz szybko, raz wolno): *„Jedzie Radek na rowerze, a pan Romek na skuterze. Raz, dwa, trzy, jedź i ty”*. Tempo ruchu nóg jest uzależnione od tempa mówienia rymowanki.
4. **„Ruch to zdrowie”**- Pokazujemy dziecku poniższe ilustracje. Prosimy, by określiło jaką aktywność ruchową wykonują dzieci na obrazkach (w razie nieznajomości pomagamy). A następnie powiedziało, która/które z nich są jego ulubionymi.







5. „Sportowiec” - Wymieniamy różne powyższe aktywności sportowe, a dziecko naśladuje je kreując własny ruch, według swojego pomysłu, w razie braku pomysłu, pomagamy dziecku.
6. „Domowy tor przeszkód” - Zaprojektujcie wspólnie domowy tor przeszkód. Przypomnijcie sobie przy okazji **zasady bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych** .

\*\*\*BONUS dla chętnych:

- Zaplanujcie aktywności sportowe na najbliższe dni, które realnie możecie wykonać tj. spacer, wspólna gimnastyka, bieganie, gra w piłkę, jazda na rowerze, rolka, hulajnodze etc. Jeżeli pogoda nie będzie sprzyjająca - można je zmodyfikować i wykonać w domu. Plan można zrobić w formie obrazkowej wraz z dzieckiem lub zrobić listę, za którą będzie odpowiedzialny rodzic.



Narysuj uśmiech na buziach nad tymi ilustracjami, które przedstawiają aktywność fizyczną dzieci.



Dostarczam Państwu kilka propozycji do wyboru i modyfikacji. Udanej zabawy!

A. Drabik