

Drodzy Rodzice!

Zaplanujcie dzień tak,

żeby był czas na wspólne zabawy i samodzielną pracę

Zapraszam do wspólnej zabawy pod tytułem: Chciałbym być sportowcem – gimnastyka”
Propozycje zabaw i zadań do wykonania w domu są zgodne z realizacją Podstawy Programowej.

1. Czytanie wiersza Jadwigi Koczanowskiej „Gimnastyka”

i rozmowa inspirowana tym wierszem.

*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 zdrowie i urody
niezawodne są metody.*

- Co nam daje gimnastyka?
- Co wykonujemy podczas gimnastyki?
- Dlaczego trzeba się gimnastykować, ćwiczyć?

- Ruchowa interpretacja wiersza, którą możecie wykonać wspólnie z dzieckiem, w dowolnym dla siebie czasie.

- | | |
|--|---|
| → Gimnastyka to zabawa | dziecko wyciąga ręce w bok |
| → ale także ważna sprawa | dziecko trzyma ręce wyprostowane, zgina je w łokciach, dłońmi dotyka klatki piersiowej |
| → bo to sposób jest jedyny,
żeby silnym być i zwinnym | jw. – ręce wyprostowane , zgina w łokciach,
ręce opuszczone, wykonuje przysiad i wstaje |
| → skłony, skoki i przysiady | dziecko podnosi ramiona, zgina je w łokciach,
dłonie zaciska w pięści i pokazuje, jakie są silne |
| → trzeba ćwiczyć – nie ma rady! | dziecko wykonuje skłon, podskok, przysiad,
powtarza skłon, podskok, przysiad |
| → to dla zdrowia i urody
niezawodne są metody. | dziecko uśmiechnięte spaceruje po pokoju. |

- Rytmiczne dzielenie (wyklaskiwanie) na sylaby słów związanych ze sportem.
Rodzicu, możesz wspólnie z dzieckiem bawić się w dzielenie na sylaby, wymyślając inne słowa związane ze sportem.
 - gimnastyka (gim-nas-ty-ka)
 - skłony (skło-ny)
 - skoki (sko-ki)
 - przysiady (przy-sia-dy)

2. Praca plastyczna. Wykonanie krążka do ćwiczeń.

- Zapoznanie ze sposobem wykonania krążka do ćwiczeń.
Rodzicu, przygotuj dziecku dwie kartonowe kartki z rysunkiem kół (np. z bloku technicznego lut tekturki) o średnicy 20 cm., nożyczki, klej.
Dziecko wycina koła, skleja je i ozdabia według własnego pomysłu (np. flamastrami, wycinankami, gotowymi naklejkami).
Po zakończonej pracy możecie się pochwalić swoim dziełem, wysyłając zdjęcie. Będzie mile widziane
- Zabawy z krążkiem.
 - Dziecko może samo wymyślać ćwiczenia.
 - Może też:
 - położyć krążek na głowie i spacerować tak, by krążek nie spadł z głowy,
 - położyć się na podłodze na brzuchu i unosić krążek przed sobą wysoko nad głowę,
 - nakładać krążek raz na jedną, raz na drugą rękę i kołować nim jak najdłużej,
 - stojąc w rozkroku może przekładać krążek raz wokół jednej raz wokół drugiej nogi,
 - przekładać krążek wokół tułowia z ręki do ręki.
- Dla chętnych dzieci poniżej zadanie i karty pracy do wykonania (jeśli jest możliwość wydrukowania w warunkach domowych)

Życzę miłej zabawy
i pozdrawiam
Edyta Bernaś

- Nazwij sporty przedstawione na zdjęciach. Narysuj słońce obok ilustracji przedstawiającej Twoją ulubioną dyscyplinę sportową.. Możesz samodzielnie narysować ulubioną dyscyplinę sportową.

