

Temat tygodnia: Chciałbym być sportowcem.

1. Gimnastyka z mamusią/tatusiem <https://youtu.be/cGOK6AcTLZE> . Poćwicz razem z rodzicami, bo... gimnastyki nigdy dość! Reaguj na sygnał dźwiękowy.
2. Słuchanie opowiadania o tematyce zdrowotnej Doroty Kossakowskiej „Sport to zdrowie”, odpowiadanie na pytania do treści wiersza.

Wysłuchaj opowiadania Doroty Kossakowskiej „Sport to zdrowie”.

Kacper chodzi do przedszkola. Lubi bawić się z kolegami i ze starszym bratem Michałem. Kiedy jest w przedszkolu najchętniej buduje z klocków wieże, domy i garaże. Z bratem urządzają zabawy na podwórku. Ściągają się, wspinają na drabinki i grają w piłkę nożną. Brat Kacpra chodzi do szkoły i na treningi piłki nożnej. Nie wie jeszcze, czy zostanie piłkarzem, ale lubi sport. Wie, że uprawianie sportu daje siłę, poprawia kondycję i hartuje organizm. Kiedy Kacper pójdzie do szkoły też zacznie trenować. Może razem z bratem?

Jak myślicie, co trzeba zrobić, żeby być zdrowym? Czy trzeba uprawiać sport? A co trzeba jeść?

3. „Małe i duże kroki” – zabawa rozwijająca wyobraźnię i właściwą reakcję na umówiony sygnał. Pokonywanie przez dziecko odległości od wyznaczonego punktu do rodzica : krokami słoniowymi (duży wykrok), normalnymi krokami/podskokami, tip topami (stopa dostawiana do stopy). Czy umiesz robić małe i duże kroki? Stań w pewnej odległości od mamy/taty. Podejdź do rodzica krokami słoniowymi (duży wykrok), normalnymi krokami/podskokami, tip topami (stopa dostawiana do stopy). Jak myślisz czy zwierzęta uprawiają sport?

Opowiedz o tym.

4. Poruszanie się według słów rymowanki: „Zrób do przodu cztery kroki ...“. Przeliczanie kroków. Poruszaj się do słów rymowanki:

Zrób do przodu cztery kroki,

I rozejrzyj się na boki.

Tupnij nogą raz i dwa,

Ta zabawa nadal trwa.

Teraz w lewo jeden krok,

*Przysiad i do góry skok.
Zrób do tyłu kroków trzy,
By koledze otrzeć łzy.
Kłaśnij w ręce razy pięć,
Na klaskanie też masz chęć.
Teraz obróć się dookoła
I hurraaa! Zawołaj.*

5. Masażyk relaksacyjny <https://youtu.be/ID8nMY3tdW4> . Wykonaj masażyk relaksacyjny na pleckach mamusi/tatusia.

Życzę dobrej zabawy 😊

Magdalena Mlekicka