

DZIEŃ 1. GIMNASTYKA – WAŻNA SPRAWA

1. Zabawa paluszkowa "Pajęczek" metodą Batii Strauss <https://www.youtube.com/watch?v=ZhF0KaTm2WM>

2. Zabawa rozwijająca mowę – *Sposób na nudę*, na podstawie wiersza Marii Kownackiej

Słoneczko po deszczu.

Zatuliły kwiatki płatki,

główki chylą do rabatki.

Kap! Kap! Kap! (Dziecko powtarza).

Deszcz ustaje, płyną chmury,

kwiaty wznoszą się do góry!

Ho! Ho! Ho! (Dziecko powtarza).

Wiatr tu pędzi na wyścigi.

Wiatr kołysze nam łodygi.

Wiu! Wiu! Wiuu! (Dziecko powtarza).

Biegną dzieci tu z ochotą:

uważajcie – takie błoto!

Hyc! Hyc! Hyc! (Dziecko powtarza).

Byle słońko nam nie zgasło –

róbmy prędko z błota masło!

Chlap! Chlap! Chlap! (Dziecko powtarza).

Teraz baczność – kroki duże,

przeskoczmy przez kałużę!

Hop! Hop! Hop! (Dziecko powtarza).

Już pogoda – słońko świeci,

maszerują sobie dzieci.

Raz, dwa trzy. (Dziecko, klaszcze 3 razy).

3. Zabawa ruchowo-naśladowcza **Rób to, co ja.**

Rodzic wykonuje proste ćwiczenia (np. podskoki, przysiady, skłony do przodu, skłony w bok, wymachy nóg, rąk), stojąc przed dzieckiem, a ono go naśladuje.

4. Wskazywanie części ciała wymienionych przez Rodzica

Rodzic mówi krótką rymowankę. Dziecko powtarza ją i pokazuje część ciała, której nazwę Rodzic wymienił po zakończeniu rymowanki.

Dbamy o nasze ciało, żeby dobrze nam działało.

Rodzic mówi: ręka (noga, głowa, szyja, brzuch, kolano, ucho, łokieć)

5. Słuchanie wiersza Jadwigi Koczanowskiej **Gimnastyka.**

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 zdrowia i urody

niezawodne są metody.

• **Rozmowa na temat wiersza.**

– Co nam daje gimnastyka?

– Co wykonujemy podczas gimnastyki?

6. "Po co nam aktywność fizyczna"? - obejrzenie filmu edukacyjnego <https://youtu.be/jgJOS26G1wY> i rozmowa z dzieckiem na jego temat

7. Dowolny taniec przy piosence Sposób na nudę - https://www.youtube.com/watch?v=MhXS_AGYwBA

8. Rytmiczne dzielenie słów związanych ze sportem (na sylaby).

Dzieci dzielą rytmicznie (na sylaby) z Rodzicami słowa: gimnastyka (gim-nas-ty-ka), skłony (skło-ny), skoki (sko-ki), przysiady (przy-sia-dy).

9. Zabawy z wykorzystaniem metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne "Rowerek"

„Rowerek” – dzieci i rodzice leżą na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi kolanami. Leżą tak, aby jego stopa była oparta o siebie. Następnie wspólnie wykonują tzw. rowerek. Powtarzają rymowanek, różnicując jej tempo: „Jedzie Radek na rowerze, a pan Romek na skuterze. Raz, dwa, trzy, jedź i ty”.

10. Zabawa "Zrób to samo" – naśladowanie postawy ludzików, które są na obrazkach. Plansza demonstracyjna wydawnictwa MAC <https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/os-bbplus-tablice/mobile/index.html#p=70>

11. Zaprojektowanie domowego toru przeszkód. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych w domu

12. Spacer z rodzicami: "Bijemy rodzinny rekord spacerowania". Wykorzystanie krokomierza w obliczaniu trasy/ilości kroków. Postawienie sobie celu na dzień kolejny – zwiększenie ilości kroków.