

## Witajcie Leśne Ludki

Aby wprowadzić Was w dzisiejszy temat zajęć posłużymy się wierszem:

*„Ruch to zdrowie, każdy Wam to drogie dzieci powie. Więc do ćwiczeń się stawiajcie, na zachętę długo nie czekajcie”*



Niech zaprezentowany przez nas wiersz będzie inspiracją do działania

Jesteście gotowi? **ZACZYNAMY!!!**

Temat: **„Sport to zdrowie”**  
Aktywność ruchowa i rytmiczna

Cele:

- Rozwijanie sprawności fizycznej, zwinności i równowagi podczas ćwiczeń gimnastycznych i zabaw ruchowych,
- Powtórzenie znanych i lubianych przez dzieci ćwiczeń gimnastycznych,



### 1. Powitanie:

Gdy się dzieci chcą przywitać - to dzień dobry mówią wszystkim  
Uśmiech miły posyłają – prawą rączką pomachają

### 2. Gimnastyka

#### Część I

Wesoła gimnastyka z ulubionymi przebojami naszych przedszkolaków:

<https://www.youtube.com/watch?v=jENEuU0SEsU>



## Część II

1.Ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia w płaszczyźnie strzałkowej. „*Skłony, wyprost, kłaśnięcie*”-dzieci wykonują skłony w przód i w tył-wzmacniające mięśnie grzbietu i brzucha.

2. Ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia w płaszczyźnie czołowej – „*skłony boczne*”  
Dzieci wykonują skłony w bok ,szarfy trzymają w wyprostowanych w górze rękach.

3.Ćwiczenia wieloznaczne: „*Ubieramy się, rozbieramy się*”

Przybory: szarfy : dzieci układają szarfę w kształcie kółka, następnie wchodzą w nie i przyjmują pozycję wyprostowaną. Zadanie: na sygnał dźwiękowy dzieci przewlekają szarfy pośpiesznie od dołu, ku górze i ponownie układają je w kształcie kółka na podłodze.

4.Ćwiczenie rozciągające: „*Drzewka na wietrze*”

Przybory: szarfy: dzieci sto ją w rozkroku, trzymają szarfę oburącz za końce z rękami wzniesionymi ku górze. Zadanie: Dzieci kotyszą się na boki nie odrywając stóp od podłoża, tak jak drzewa na wietrze (skłony boczne).

5.Ćwiczenie mięśni grzbietu: „*Mycie pleców*” Przybory: szarfy. Przygotowanie: dzieci trzymają szarfę oburącz za końce, przekładają ją za plecy mając jedną rękę pod ramieniem, a drugą nad ramieniem. Zadanie: dzieci przesuwają szarfę w górę i w dół, tak jakby chciały wytrzeć plecy.

6. Zabawa z elementem czworakowania - przechodzenie na czworakach przez wszystkie ułożone szarfy. Zabawy z wykorzystaniem klocków, zabawek.

7.Rzut woreczkiem do celu.

## Część III

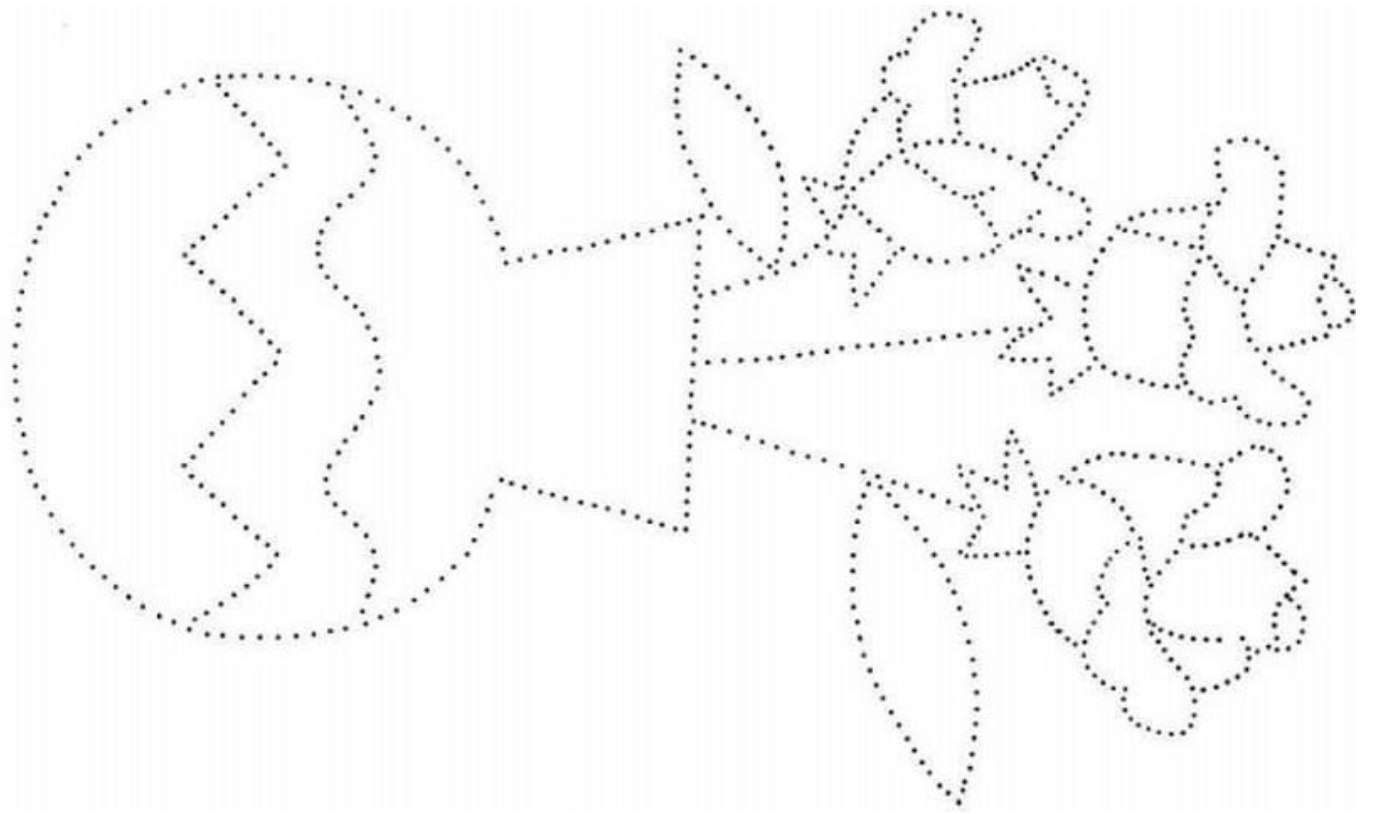
Ćwiczenia relaksacyjno - uspokajające – w siadzie skrzyżnym wdech nosem, wydech ustami

Przykładowa muzyka relaksacyjna: <https://www.youtube.com/watch?v=4NzoFUxeOLO>

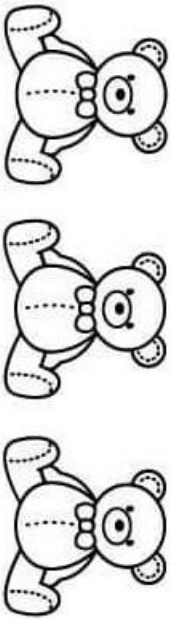


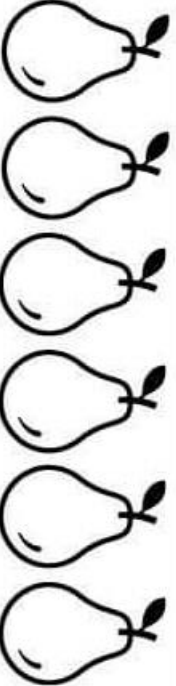
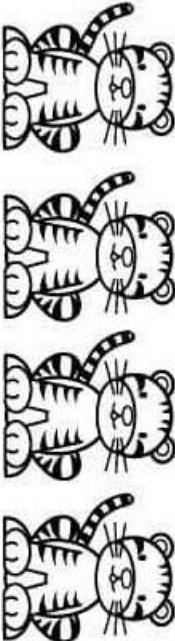


**Nasze zajęcie dobiega końca - Dziękujemy Wam za aktywny udział, gratulujemy świetnego treningu i zapraszamy jutro**

Do widzenia Beata Gołyska, Ewelina Sałata

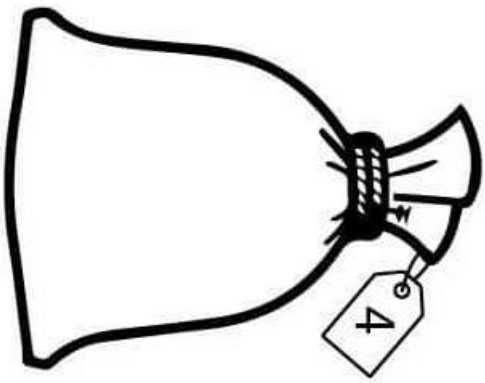
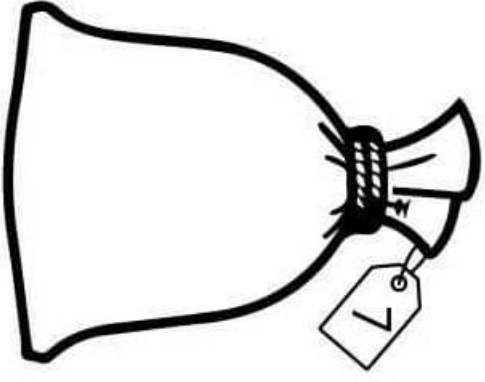
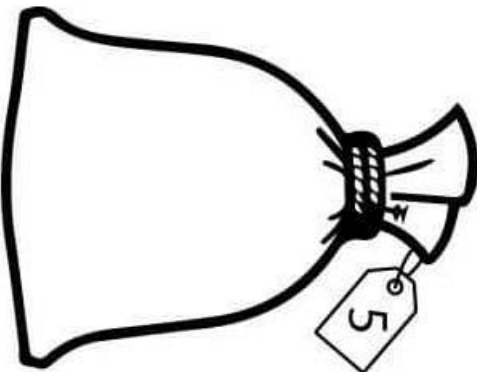
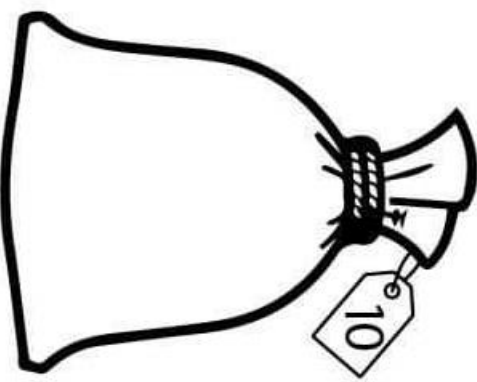


Pokoloruj taką ilość elementów jaką wskazuje cyfra

2	
6	
1	
4	
3	

www.materialparamaestros.com

Narysuj w worku odpowiednią ilość marchewek

www.materialparamaestros.com

