

Propozycja zajęć na 17.06.2020

Witajcie Elfiki i Wasze rodziny😊😊😊

Aby wprowadzić Was w dzisiejszy temat zajęć posłużymy się wierszem:

POSŁUCHAJCIE:

„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!!!**



Aktywność: językowa, ćwiczenia gimnastyczne

Temat: „Sport to zdrowie”

Cele:

- wypowiedanie się na temat korzyści jakie przynosi sport i aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu

-Rozwijanie sprawności fizycznej, zwinności i równowagi podczas ćwiczeń gimnastycznych i zabaw ruchowych,

-Powtórzenie znanych i lubianych przez dzieci ćwiczeń gimnastycznych,

1. Dzieci witają poszczególne części swojego ciała wg instrukcji następnie witają się z rodzicem/ met.W. Sherborne/.

- witamy się stopami;
- witamy się łokciami;
- witamy się kolana,
- witamy plecy- głaszczemy dłońmi, poklepujemy delikatnie
- witamy się nosami

2. Posłuchajcie wiersza, który przeczyta wam mama.

"Elementarz sportowy" - Edyta Pawlak

Każde dziecko o tym wie:
Chcesz być zdrowy - ruszaj się!
Sport to bardzo ważna sprawa.
Są reguły, jest zabawa.
Jest dyscyplin co nie miara,
część z nich nowa, a część stara.
Od wędkarstwa, sztuk łowieckich,
od antycznych igrzysk greckich,
poprzez dzieje, poprzez lata
aż do współczesnego świata.
Każdy znajdzie coś dla siebie
Sprawdź, co dobre jest dla ciebie.
Może rolki, koszykówka,
rower, piłka lub siatkówka,
szachy, judo czy pływanie
taniec, skoki, żeglowanie
biegi, sanki i łyżwiarstwo,
hokej, snowboard czy narciarstwo?
Może tenis lub karate?

Namów mamę, siostrę, tatę.
Również dla twojego brata
dobrodziejstwa sportów świata:
refleks, sprawność, orientacja,
walka i rywalizacja.
Ważna jest też ta zasada
(to zaleta jest, nie wada):
nie są ważne tu medale,
lecz jak ćwiczysz - czy wytrwale,
czy szanujesz przeciwnika.
Jaki jesteś, stąd wynika!
Sport nauczyć może wiele.
Zdrowy duch jest w zdrowym ciele,
a z wszystkiego jedna racja:
górną sport i rekreacja!

3. Rozmowa na temat wiersza:

- Kto zachęcał dzieci do uprawiania sportu?
- Dlaczego należy uprawiać sport?
- Co ważne jest w uprawianiu sportu?
- W jaki sposób powinniśmy traktować przeciwnika w sporcie?
- Co to znaczy zasada „fair, play“?

4. Posłuchajcie piosenki:

https://www.youtube.com/watch?v=ImUd_iXFFN4

1. Zamiast siedzieć przed ekranem
i grać wiecznie w gry te same.
Zmień tryb życia na sportowy.
Świat się stanie kolorowy.

Ref.: Warto czasem iść na basen
lub rowerem ruszyć w trasę.
Czeka bramka, piłka, kort
- uprawiamy razem sport.

2. Umiesz jeździć na dwóch kołach.
Już wycieczka gna wesoła.

Świnka dziś najszybciej jedzie.
Zobacz znowu jest na przedzie.

Ref.: Warto czasem iść na basen
lub rowerem ruszyć w trasę.....

3. Małpka fika po drabinkach.
Hula hop rozkręca świnka.
Ćwiczył miś aż się zasapał,
lecz kondycji trochę złapał.

Ref.: Warto czasem iść na basen
lub rowerem ruszyć w trasę....

4. Jeśli zostać chcesz piłkarzem,
wpisz się do drużyny marzeń.
Zagraj z przyjaciółmi Misia
Wielki puchar zdobądź dzisiaj!

Ref.: Warto czasem iść na basen
lub rowerem ruszyć w trasę.

5. Przebieramy się do ćwiczeń w wygodny strój.

Zaczynamy:

1. Ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia w płaszczyźnie strzałkowej. „Skłony, wyprost, klaśnięcie” - dzieci wykonują skłony w przód i w tył - wzmacniające mięśnie grzbietu i brzucha. Skłon w przód - wyprost, klaśnięcie nad głową, skłon - wyprost - klaśnięcie. (4 powtórzenia).

2. Ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia w płaszczyźnie czołowej - „skłony boczne.” Dzieci wykonują skłony w bok.

3. Zabawa z elementem czworakowania - przechodzenie na czworakach przez wszystkie ułożone przeszkody. Zabawy z wykorzystaniem różnych przyborów domowych.

4. Ćwiczenie wyprostne - przejście z książką na głowie z jednej części pomieszczenia do drugiej i z powrotem.

5. Czworakowanie - przejście na czworakach z książką na brzuchu z jednej części pomieszczenia do drugiej.

6. Rzut piłeczką do celu. Umieszczamy pewnej odległości pojemnik i próbujemy rzucać do niego.

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

8. Przykładowa muzyka relaksacyjna:

<https://www.youtube.com/watch?v=4NzoFUxeOLo>

9. Przykładowy zestaw ćwiczeń możliwy do przeprowadzenia we własnym zakresie - razem z dzieckiem - w warunkach domowych. -

<https://www.youtube.com/watch?v=WN4DZ5XwGzo>

Zapraszamy teraz do kart pracy str. 50,51,52 i 53

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

Wasze Ciocie

Arleta i Ela



