

Zajęcie na piątek 20.11.2020

dla grupy „KOTKI”

Zajęcie dydaktyczne – edukacja zdrowotno-ruchowa

Temat zajęcia: Każde dziecko o tym wie, chcesz być zdrowy - ruszaj się!



Cele:

- zachęcanie do aktywnego spędzania wolnego czasu;
- kształcenie czynnych postaw wobec zdrowia własnego i innych;
- rozwijanie koordynacji ruchowo-wzrokowej i reakcji na sygnał.

Dzisiaj gimnastyka. Potrzebna będzie podwójna kartka z gazety dla każdego uczestnika, tamburyn (można go zastąpić innym instrumentem, może być to też garnek z łyżką), pudełko.

1. Wprowadzenie.

Dzieci (i chętni domownicy) układają gazety na podłodze. Przy dźwiękach tamburynu biegają między nimi. W trakcie przerwy w grze siadają skrzyżnie na najbliższej gazecie. Prostują plecy, a dłonie układają na kolanach.

2. Zabawa orientacyjno-porządkowa – Krasnoludki na krze.

Dzieci układają gazety na podłodze. Przy dźwiękach tamburyna biegają między gazetami. Podczas przerwy w grze siadają skrzyżnie na najbliższej gazecie. Prostują plecy, a dłonie układają na kolanach.

3. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych – Krasnoludki pod dachem.

Dzieci stoją w lekkim rozkroku. Gazety trzymają oburącz. Na hasło – uderzenie w tamburyn – wspinają się na palce i unoszą złożone gazety nad głowami. Przez chwilę pozostają w takiej pozycji. Na kolejny sygnał – dwa uderzenia w tamburyn – układają gazety na podłodze i wykonują tuż za nimi siad klęczny.

4. Ćwiczenie mięśni grzbietu – Ukłony.

Dzieci znajdują się w pozycji końcowej z poprzedniego ćwiczenia: siad klęczny, gazeta ułożona przed dzieckiem na podłodze. Na sygnał dzieci układają dłonie na gazetach. Odsuwają i przysuwają gazety, nie unosząc się z pięt.

5. Ćwiczenia tułowia – skłony boczne – Mierzymy czas.

Dzieci stoją w rozkroku. Gazety trzymają w prawej ręce. Na sygnał wykonują skłon tułowia w prawo i dotykają podłogi końcem gazety. Nie odrywają stóp od podłogi. Przez chwilę pozostają w takiej pozycji, a następnie wykonują wyprost i powtarzają to samo ćwiczenie w drugą stronę.

6. Zabawa ruchowa z elementem skoku i podskoku – Przeszkoda.

Dzieci układają gazety na podłodze. Rodzic gra na tamburynie rytm do biegu – dzieci biegają dookoła swoich gazet. Podczas przerwy w grze wskakują obunóż na gazety.

7. Zabawa ruchowa z elementem równowagi – Rytm krasnoludków.

Dzieci stoją w lekkim rozkroku. Gazety układają przed sobą. Rodzic wygrywa na tamburynie prosty rytm. Dzieci powtarzają go, tupiąc jedną nogą o gazetę. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy, naprzemiennie: jedną nogą i drugą nogą.

8. Zabawa ruchowa z elementem rzutu i celowania – Krasnoludki lepią śnieżki.

Dzieci maszerują po obwodzie koła. Ugniatają gazetę rękami tak, aby powstała kulka. Następnie zatrzymują się. Stojąc w miejscu, podrzucają i łapią kulki.

9. Ćwiczenie uspokajające.

Dzieci leżą na plecach. Układają kulkę z gazety na brzuchu. Oddychają rytmicznie i obserwują, jak kulka podnosi się i opada.

10. Zakończenie zajęć. Uczestnicy kolejno wrzucają kulkę do pojemnika (rzut do celu). Następnie kłaniają się sobie – rodzice i dzieci – , dziękując za wspólne zabawy.

A teraz posłuchajcie piosenki:

[„Piosenka o sporcie - Mała Orkiestra Dni Naszych”](#) - zaproszenie dziecka do wysłuchania piosenki,. Dziecko wymyśla swoją improwizację taneczną do utworu.



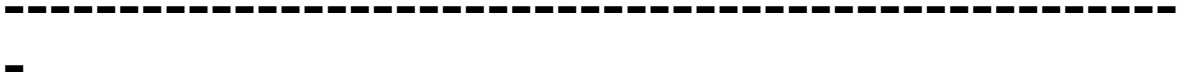
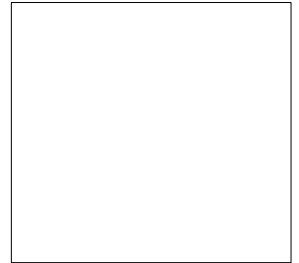
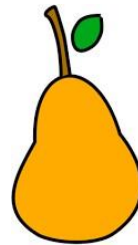
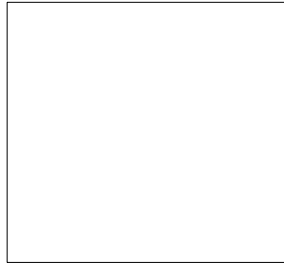
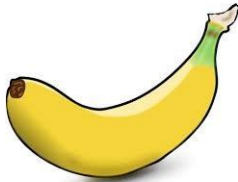
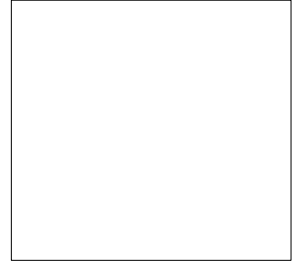
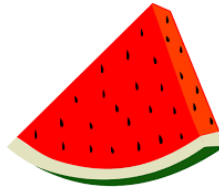
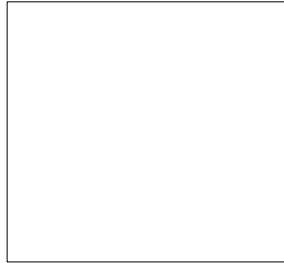
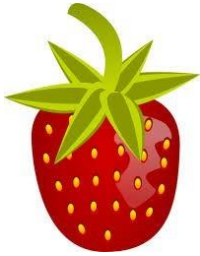
Całuski dla KOTECZKÓW:) - Wasze ciocie : Dorotka i Bożenka

Propozycje kart pracy dla chętnych dzieci.

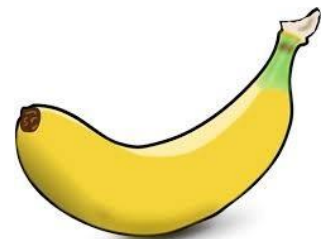
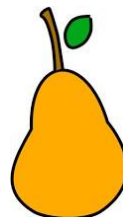
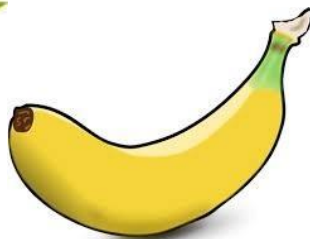
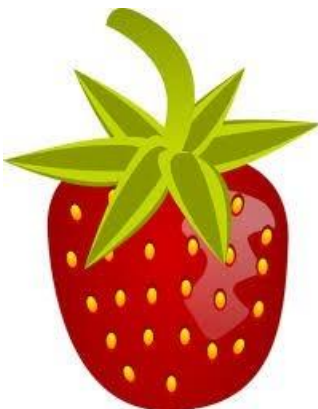
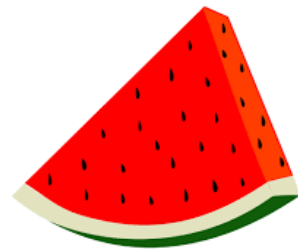
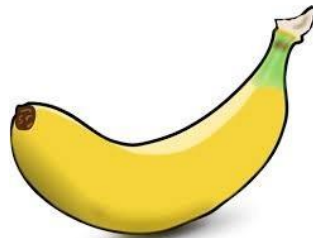
Dorysuj drugą połowę.



Agatka zrobiła zakupy. Narysuj w kwadratach tyle kropek, ile owoców każdego rodzaju kupiła.



-



**Pokoloruj 1 kwiatek na niebiesko, 2
kwiatki na żółto, 3 na czerwono. Ile
kwiatków zostało niepokolorowanych?**

