

Dzień dobry Drodzy Rodzice i kochane Misie!

Nadal będziemy kontynuować tematykę o zdrowym stylu życia.

Zapraszamy na dzisiejsze zajęcia!

Czwartek 21.05.2020

Temat dnia: „**Jak zostać sportowcem?**”

Cele:

Dziecko:

- rozwija myślenie i buduje własną wypowiedź
- wie, że aktywność i ruch są ważne dla zdrowia
- zna różne dyscypliny sportowe
- naśladuje ruchem wybrane dyscypliny sportowe
- wzmacnia świadomość potrzeby zdrowego odżywiania
- rozwija poczucie rytmu i umiejętności wokalne
- doskonalili zdolności plastyczne

1. „Powitanie”

Rozpocznijmy dzisiejsze zajęcia od przypomnienia sobie wesołej piosenki. Zaśpiewajcie ją w dowolny sposób, podskakując i klaszcząc do refrenu.

Na powitanie wszyscy razem

Hip, hip, hura,

hip, hip, hura,

hip, hip, hura.

Z całego serca, pełnym gazem

Witamy Was,

witamy Was,

witamy Was!

2. „Co trzeba robić, żeby być sportowcem?” – tworzenie mapy myśli, zgłaszanie pomysłów

Rodzic na dużej kartce rysuje ludzika i podpisuje: **sportowiec**. Zadaje dziecku tytułowe pytanie i symbolicznie zapisuje odpowiedzi. Również dziecko może rysować proste rysunki. Dziecko wymienia znane mu dyscypliny sportowe. Podaje propozycje ćwiczeń i zabaw ruchowych. Dochodzi do wniosku, że ważny jest zdrowy i aktywny tryb życia: zdrowe odżywianie, ruch, przebywanie na świeżym powietrzu, odpoczynek, dbanie o higienę oraz systematyczny trening.

3. „O zdrowiu” – utrwalenie piosenki autorstwa Piotra Rubika

Kolejną propozycją jest przypomnienie sobie tekstu i melodii piosenki poznanej we wtorek. Postarajcie się zapamiętać słowa piosenki i zaśpiewać ją rytmicznie i w odpowiednim tempie. Możecie do refrenu rytmicznie klaskać w dłonie.

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

4. „Na basenie” – zabawa dydaktyczno-ruchowa

Rodzic omawia z dzieckiem zasady zachowania się na basenie: słuchanie poleceń ratownika, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, odpowiednie przygotowanie, rozgrzewka przed wejściem do wody. Dziecko wykonuje przykładowe ćwiczenia z rozgrzewki, np.: wymachy rąk, przysiady, skłony. Następnie kładzie się na brzuchu i naśladuje pływanie. To samo ćwiczenie wykonuje również na plecach.

5. „Dyscypliny sportowe” – praca plastyczna

Zachęcam dzieci do wybrania sobie konturowego obrazka. Są umieszczone poniżej. Możecie go pokolorować w dowolny sposób np.: kredkami ołówkowymi, pastelami lub farbami. Można też to zrobić wykorzystując kilka technik – będzie to kolaż.



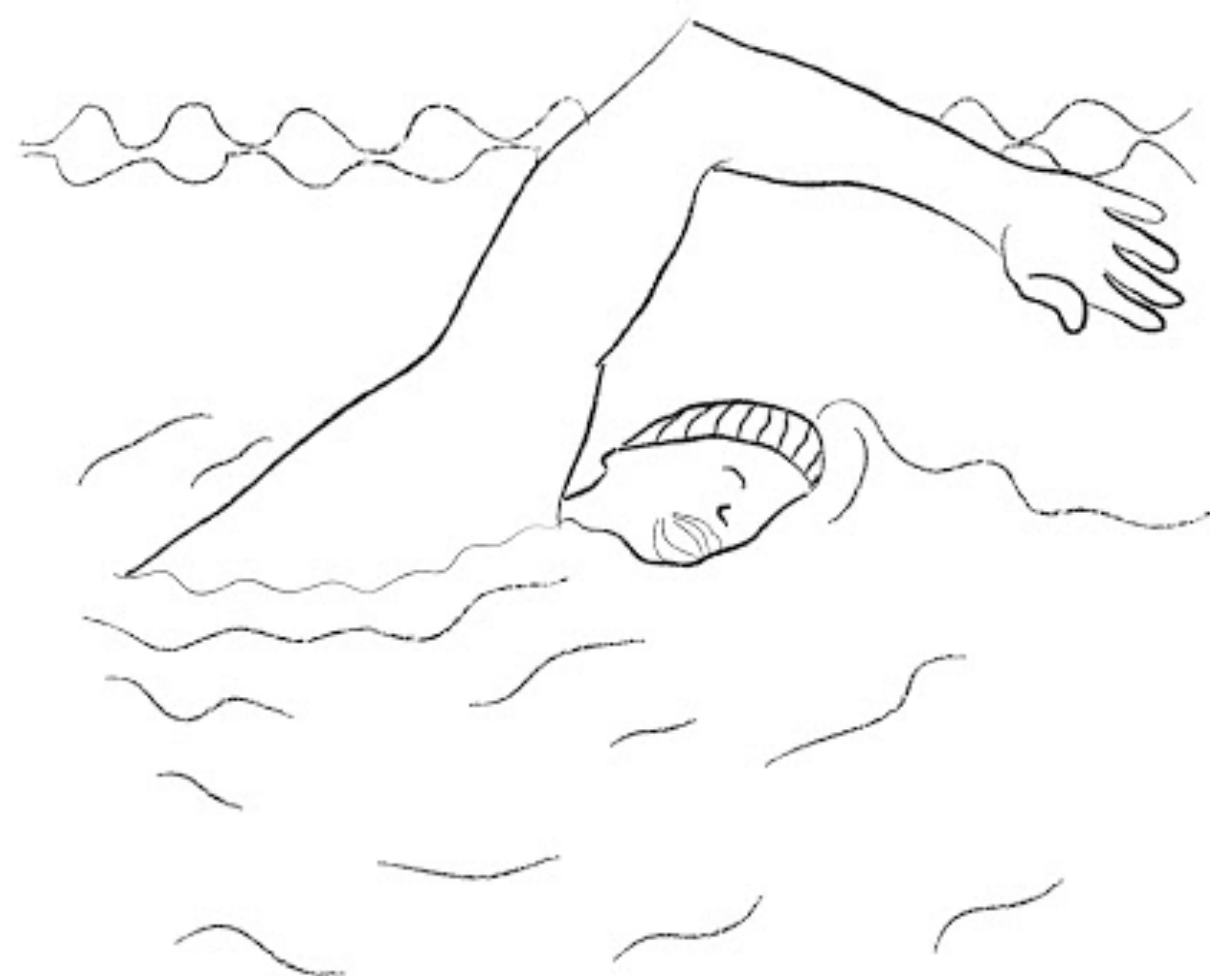


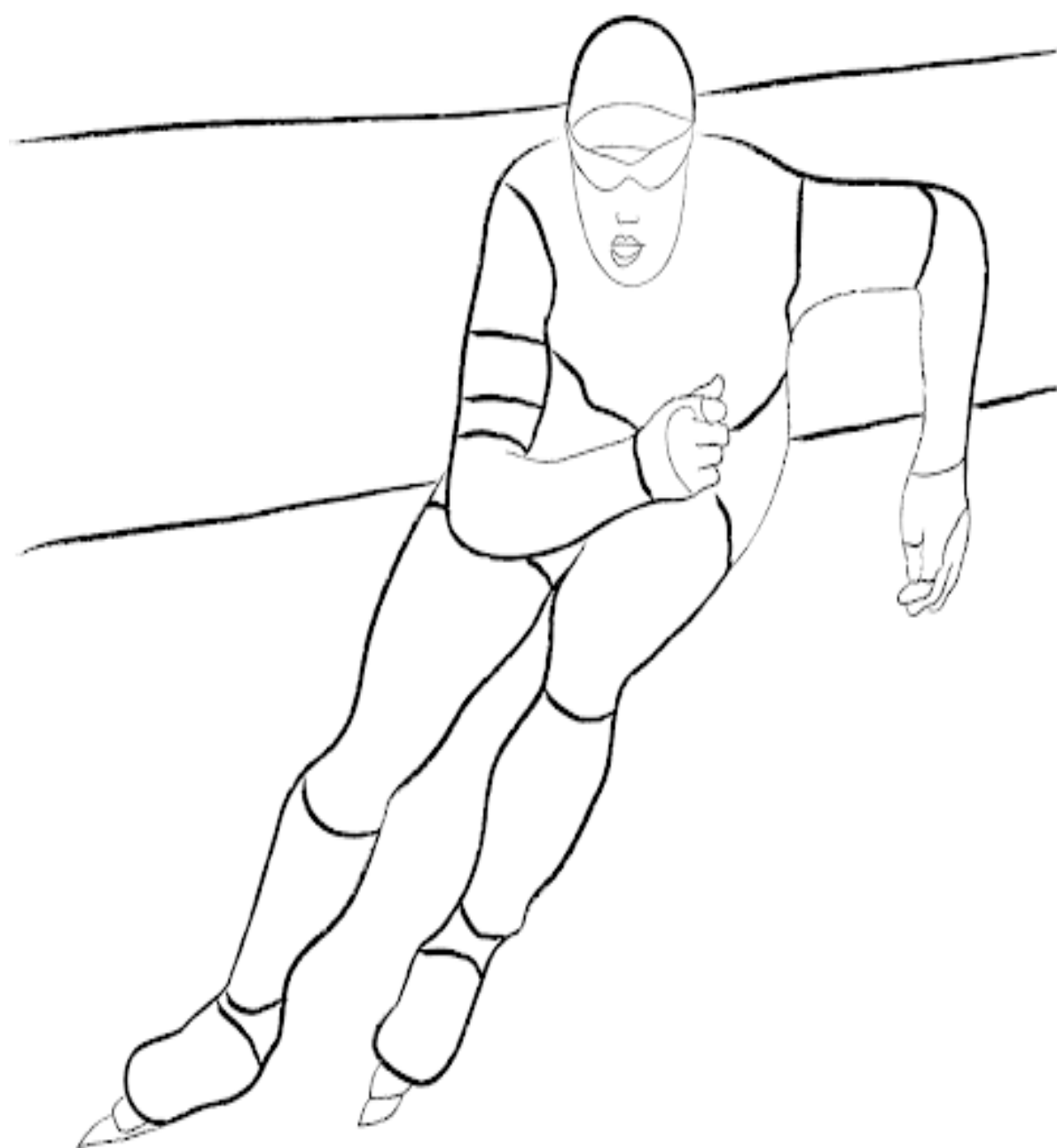


Sportowa Historia.PL



Historia sportu dla wszystkich





6. „Zabawy z piłką” – zajęcia popołudniowe

Drogie Misie, po południu proponuję zabawy na świeżym powietrzu. Zabierzcie z sobą piłkę i pograjcie z rodzeństwem lub rodzicami. Jeśli macie rowerki to pojeźdźcie. Możecie też pograć w berka albo w chowanego. Życzę miłej zabawy!

Serdecznie dziękujemy za przysyłane zdjęcia Waszych pięknych prac i oczywiście za pozdrowienia i każde miłe słowo. My również Was i Wasze rodziny gorąco pozdrawiamy i życzymy dużo zdrówka.

Pani Beatka i Pani Justynka 😊