



Witajcie Kochane Słoneczka!

Pewnie każdy z Was zna polskie przysłowie „Sport to zdrowie”, które oznacza, że nie tylko higiena czy prawidłowe odżywianie, ale również aktywność fizyczna jest bardzo ważna dla zachowania zdrowia. Pamiętajcie jak każdego dnia w przedszkolu wykonywaliśmy rozmaite ćwiczenia i zabawy ruchowe. Może dziś poćwiczycie z najbliższymi...
Zapraszamy zatem do muzycznej, sportowej zabawy.

1. **„Zagraj z nami...”** – gra planszowa (załącznik nr 1). Na początek zapraszamy Was do gimnastyki buzi i języka. Przygotujcie pionki i kostkę do gry. Rzucajcie kostką i przesuwajcie się po „żyrafkowych” polach zgodnie z liczbą wyrzuconych oczek wykonując poszczególne ćwiczenia. Ciekawe kto będzie pierwszy na mecie?
2. **„Elementarz sportowy”** – wysłuchajcie teraz uważnie wiersza i porozmawiajcie na jego temat. Spróbujcie odpowiedzieć na pytanie „Co by było, gdybyśmy nie ćwiczyli?”.



„Elementarz sportowy”

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!



Rozmowa na temat wiersza:

- Dlaczego należy uprawiać sport?
- Co ważne jest w uprawianiu sportu?
- W jaki sposób powinniśmy traktować przeciwnika w sporcie?
- Co to znaczy zasada „fair play”?

3. „Ćwicz z Lulisią i Lulitulisiami” – dość już tego siedzenia... Teraz już zachęcamy Was do zabawy i ćwiczeń: <https://www.youtube.com/watch?v=Tc82wV1jV-4>

4. Możecie też posłuchać piosenek o sporcie i pobawić się w zabawy ruchowe przy piosenkach według własnej improwizacji.

- „Piosenka o sporcie” <https://www.youtube.com/watch?v=V1Sua6hBAEs>
- „Już zawody zacząć czas” <https://www.youtube.com/watch?v=n6m4GQfrQMI>
- „Wielkie poruszenie” https://www.youtube.com/watch?v=l2WWpt_n9Is

5. „Medal” – praca plastyczna. Pewnie się troszkę zmęczyliście... Teraz czas na odpoczynek. Zaprojektujcie i wykonajcie medal olimpijski. Możecie wykonać medal dowolną techniką np. z papierowych talerzyków, kolorowego papieru, folii aluminiowej czy bibuły.

Miłego i aktywnego dnia wszystkim życzymy!

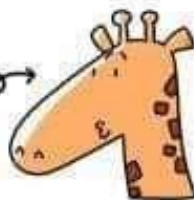
Czekamy na Was jutro☺



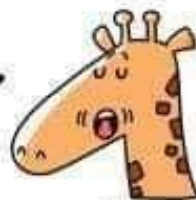
GIMNASTYKA

BUZI I JĘZYKA

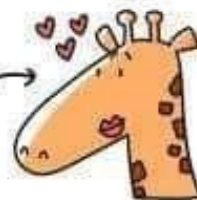
START



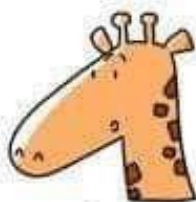
zrób dzióbek



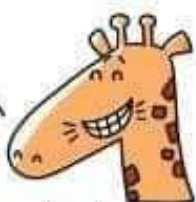
klaskaj



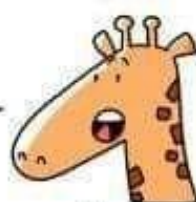
wysyłaj buziaki



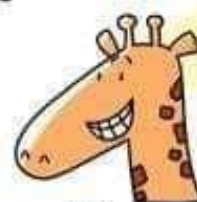
cofnij się
1 pole



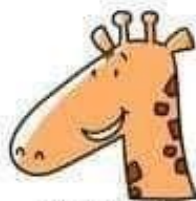
uśmiechnij się
2 zębami



policz zęby
na górze



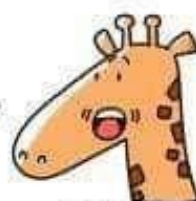
przejdź 2 pola do przodu



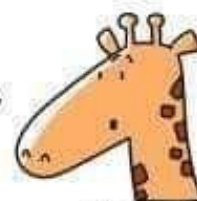
udawaj karetkę
e-o, e-o, e-o



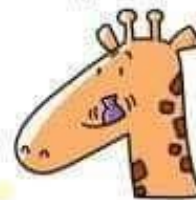
zrób śmieszny
minę



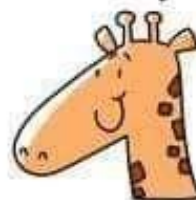
pomału sufit
w buzi



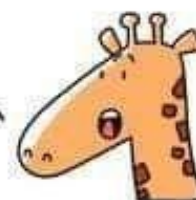
udawaj osiołka
i-o, i-o, i-o, i-o



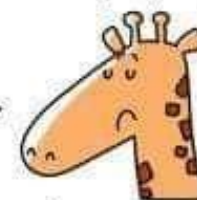
udawaj ssanie cukierka



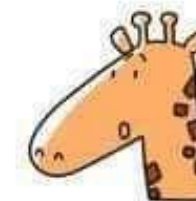
przeskocz 3
pola do przodu



zaśpiewaj la, la, la



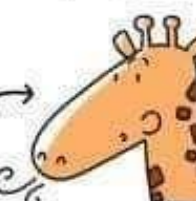
cofnij się 2 pola



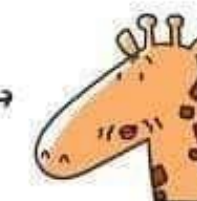
zrób zdziwioną
minę



wymyśl swoje
ćwiczenie

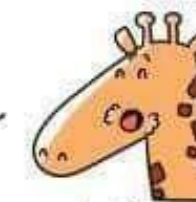


zrób wdech nosem
i wydech ustami

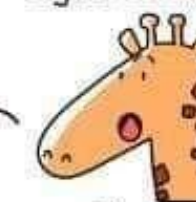


parskaj

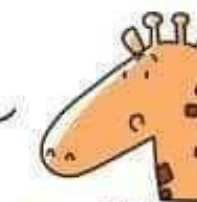
META



umyj zęby językiem



unieś czubek
języka do góry



cofnij się 1 pole