**7.IV. 2021 r. ŚRODA** „ **Chcę zostać sportowcem** ”

• Zabawa ruchowa Aerobik R . pyta dziecka: − Co to jest aerobik?

Jeśli dzieci nie wiedzą, więc wyjaśnia, że są to ćwiczenia przy muzyce rytmicznej, często wykonywane przez panie, które chcą mieć zgrabną figurę. R. wykonuje proste ćwiczenia ruchowe przy nagraniu tanecznej muzyki. Dzieci stojąc naprzeciwko R. naśladują jego ruchy.

• Zabawa z wykorzystaniem rymowanki:

**Gd*y sportowcem zostać chcę, muszę ćwiczyć całe dnie****.*

Dzieci idą za R. mówiąc rymowankę i rytmicznie klaszczą.

• Słuchanie wiersza.

Gimnastyka to zabawa, ale także ważna sprawa, bo to sposób jest jedyny, żeby silnym być i zwinnym. Skłony, skoki i przysiady trzeba ćwiczyć – nie ma rady! To dla zdrowia i urody niezawodne są metody.

• Rozmowa na temat wiersza. − Co nam daje gimnastyka? − Co wykonujemy podczas gimnastyki?

• Ruchowa interpretacja wiersza.

**Gimnastyka to zabawa,** Dzieci ćwiczą z R. wyciągają ręce w bok **ale także ważna sprawa,** zginają je w łokciach, dłońmi dotykają klatki piersiowej, **bo to sposób jest jedyny,** **żeby silnym być i zwinnym** Ręcezaciskają w pięści.

**Skłony, skoki i przysiady** Wykonują skłon, skok, przysiad X 3  **trzeba ćwiczyć – nie ma rady!**  **To dla zdrowia i urody niezawodne są metody.** Dzieci uśmiechnięte spacerują po pokoju.

• Rytmiczne dzielenie (na sylaby) słów związanych ze sportem. Dzieci dzielą rytmicznie słowa: gimnastyka (gim-nas-ty-ka), skłony (skło-ny), skoki (sko-ki), przysiady (przy-sia-dy).

• Zabawa orientacyjno-porządkowa Zróbcie to. Dzieci poruszają się po pokoju odpowiednio do dźwięków muzyki. Podczas przerwy w grze zatrzymują się i wykonują to, o co prosi R. Np. przysiad, klęk, leżenie tyłem, leżenie przodem, siad skulny, siad skrzyżny, skłon…

**• Czterolatki :** Karta pracy, cz. 2, nr 24. − Nazwijcie sporty przedstawione na zdjęciach. (Biegi, kolarstwo, pływanie, piłka nożna, tenis, skoki narciarskie). − Odszukajcie w naklejkach obrazki buź. Naklejcie je na zdjęciu przedstawiającym (na zdjęciach przedstawiających) wasze ulubione sporty.

**Trzylatki: Załącznik nr 1** Nazwijcie sporty przedstawione na zdjęciach. (Biegi, kolarstwo, pływanie, piłka nożna, tenis, skoki narciarskie). Narysujcie uśmiechniętą buźkę przy zdjęciu przedstawiającym wasze ulubione sporty.