

Środa 06.05.2020

Agnieszka Strzelczyk

Temat: Ruch to zdrowie.

Cele:

- rozwijanie logicznego myślenia poprzez rozwiązywanie zagadek
- wdrażanie zasad dbałości o własne zdrowie
- rozwijanie sprawności ruchowej.

Pomoce: obrazki tematyczne, puzzle

Przebieg zajęć:

1. Wykonanie ćwiczenia w **KP4 (ćw. 1, s. 10–11 – Załącznik 1)** – opisywanie obrazków, wyjaśnianie, jak dzieci dbają o zdrowie.

2. Rymowanka przedstawianą ruchem:

Dwie rączki się spotkały i uściski sobie składały. – prawa ręka ściska lewą i odwrotnie

Dwie nóżki tupnęły: raz, dwa, trzy. – trzy tupnięcia

Dwoje oczu patrzy. – ułożenie dłoni na kształt lornetki

Jedno ucho słucha, czy nie wleciała tu mucha. – ręka przystawiona do ucha.

3. Rozwiązywanie zagadek tematycznych dotyczących różnych dyscyplin sportowych:

Dwie drużyny, bramki dwie.

W tym sporcie piłkę kopie się. (piłka nożna)

*Na nartach z wysokiej góry zawodnicy zjeżdżają,
dalekie skoki zazwyczaj oddają. (skoki narciarskie)*

*Zawodnicy w strojach i czepkach się poruszają,
w wodzie rękami i nogami machają. (pływanie)*

4. Zabawa ruchowa „Różne sporty”. Rodzic przygotowuje obrazki przedstawiające osoby uprawiające różne sporty – Załącznik 2. Ustawia się na środku sali. Dziecko poruszają się w rytm akompaniamentu dowolnej piosenki. Na przerwę w muzyce zwraca się w stronę Rodzica, który unosi obrazek. Dziecko stara się naśladować ruchy przedstawionej osoby, np.:

- piłkarz – ruchy nogą, kopnięcia (w bezpiecznej odległości)

- pływak – ruchy ramion naśladowujące pływanie

- koszykarz – wysoki podskok z rękami do góry

- łyżwiarz – sunięcie stopami po podłodze

- narciarz – poza na ugiętych kolanach (przygotowanie do skoku).

5. „Puzzle” – układanie obrazków pociętych na 4–6 części – Załącznik 3. Jeżeli nie mają państwo możliwości wydrukowania, wystarczy pociąć dowolny obrazek, lub narysować na kartce jakiś przedmiot i pociąć kartkę.

6. „Dlaczego warto uprawiać sport?” – pogadanka: omawianie korzyści płynących z uprawiania sportu.

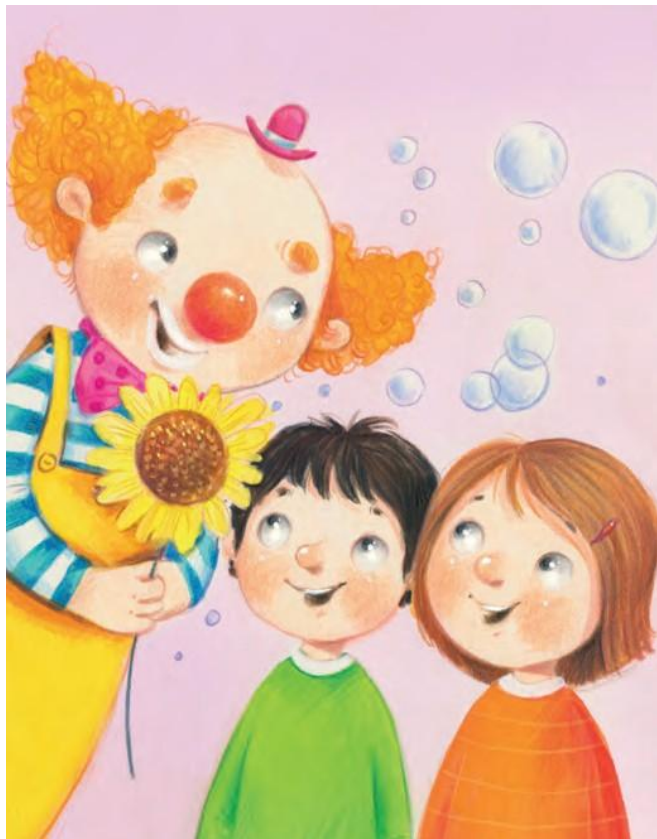
7. Zabawy muzyczno-ruchowej *Głowa, ramiona, kolana pięty.*

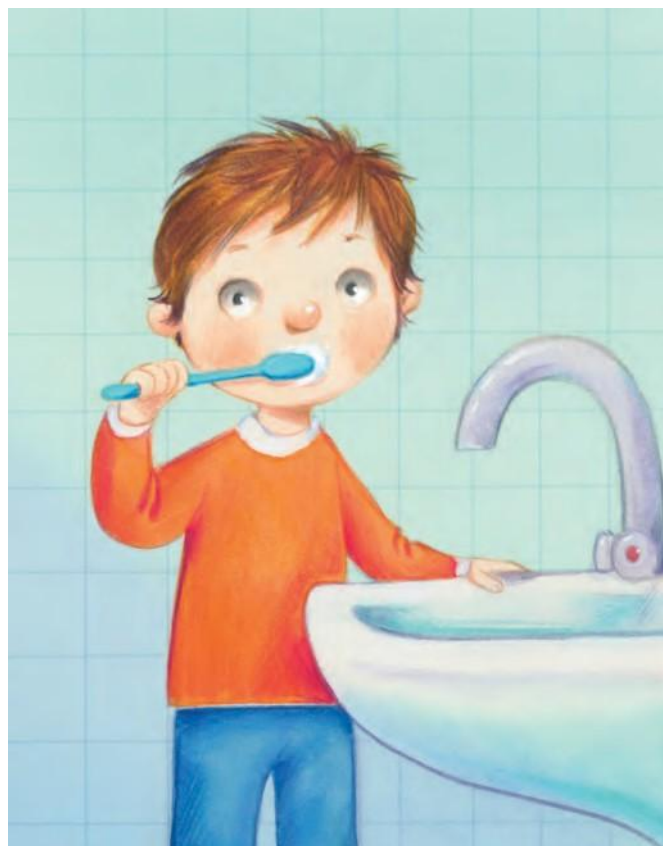
<https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE>

Dzieci również bardzo lubią tą zabawę ruchową:

<https://www.youtube.com/watch?v=44HW5mqOHVY>

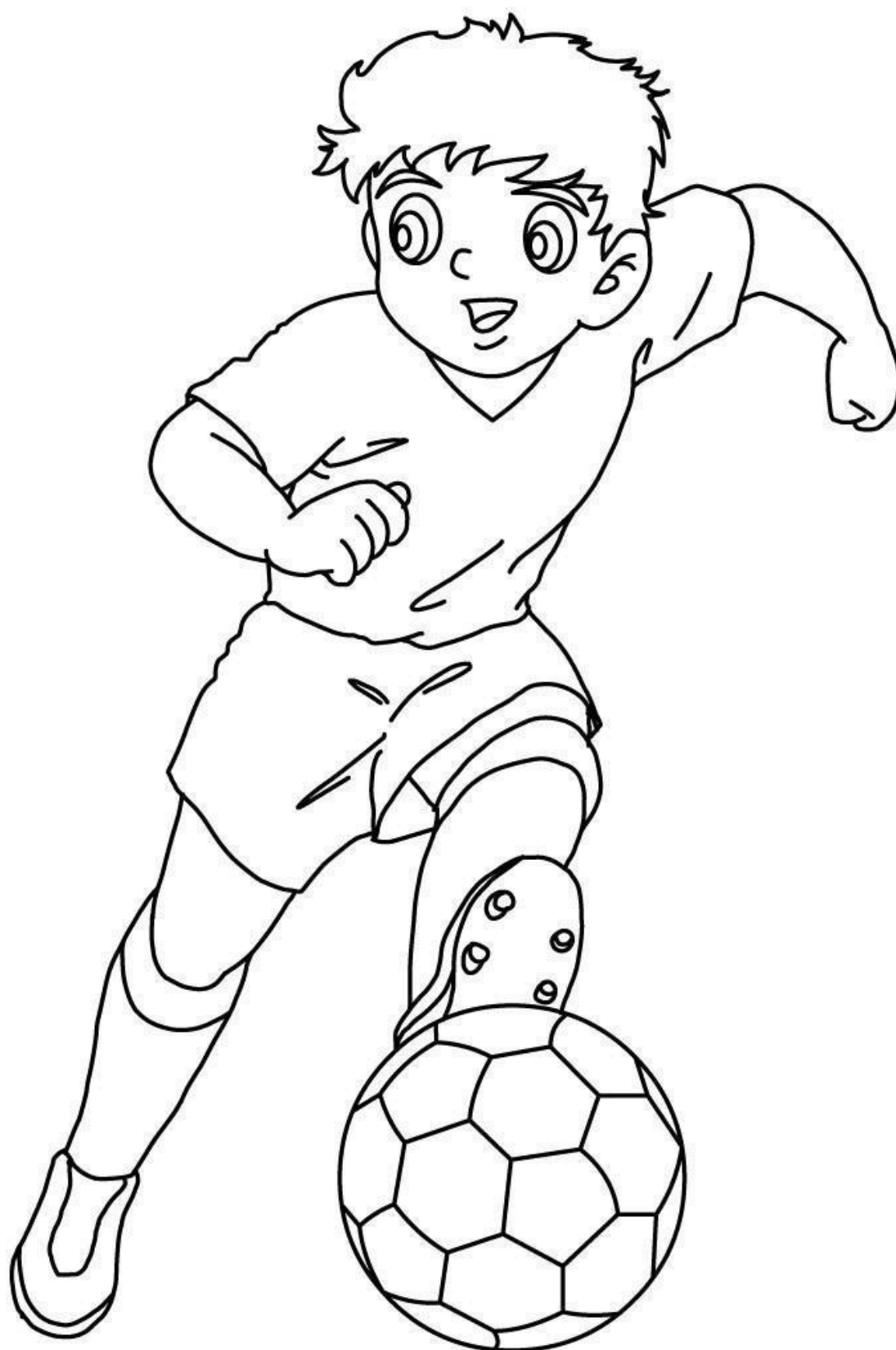
1. Przyjrzyj się obrazkom na tej i sąsiedniej stronie. Powiedz, co robią dzieci, aby być zdrowe. Narysuj na talerzu chłopca zdrowe jedzenie, a dziewczynce nalep kalosze i parasol.





Załącznik 2





Załącznik 3 – dla dziewczynek

