

**WITAM WSZYSTKICH BARDZO SERDECZNIE !!!**

**DZISIAJ KOLEJNY DZIEŃ NASZEGO ZDALNEGO NAUCZANIA.  
NADAL ZACHĘCAM DO AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ BO JAK  
PAMIĘTACIE**

**RUCH TO ZDROWIE**

Jednak na początku zajmiemy się rozwiązywaniem krzyżówek.  
Poproście Rodzica, aby przeczytał zagadkę, a Wy rozwiążcie ją  
i dobierzcie odpowiedni obrazek.

Zagadki:

*1. Jak nazywa się osoba, która trenuje wytrwale  
i zawsze się cieszy, gdy zdobywa medale? ( sportowiec)*

*2. Ma dwa koła i pedały,  
kierownicę, dzwonek mały.  
Jeździć na nim umiesz chyba,  
jeszcze tylko kask się przyda. (rower)*

*3. Każdy sportowiec o nim marzy,  
od biegaczy po piłkarzy.  
Srebrny, złoty lub brązowy  
dla zwycięzcy jest gotowy. (medal)*

*4. Skacze sobie hop, hop, hop.  
Ty ją rzucaj, chwytaj, kop. (piłka)*





Przejdziemy teraz do globalnego czytania wyrazów i układania podpisów pod obrazkami będącymi rozwiązaniami zagadek. Dla chętnych rozsypanka literowa do ułożenia podpisów.

rower	sportowiec
medal	piłka

s	r	r	m	a	r
e	p	o	e	e	d
p	w	i	l	i	t
o	o	w	ł	k	c
			a		

Kiedy podpisy są już dobrane rodzic prosi dziecko, aby kolejno dzieliło wyrazy na sylaby i określało ich liczbę.

Następnie dziecko określa w danym wyrazie głoskę w nagłosie ( na początku) i wygłosie ( na końcu).

**A teraz sprawdzimy Waszą spostrzegawczość!!! Poproście Rodziców, aby pobawili się z Wami.**

Rodzic rozkłada wszystkie obrazki i napisy pod nimi, a następnie czyta podpisy prosząc, aby dziecko zapamiętało kolejność ułożenia obrazków i ich podpisów. Dziecko przygląda się uważnie, a następnie zasłania oczy lub odwraca głowę. Rodzic w tym czasie zmienia ułożenie obrazków, ale może także wymieszać podpisy. Zadaniem dziecka ułożenie obrazków i podpisów w pierwotnej kolejności. Zabawę powtarzamy kilka razy, stosując oczywiście zamianę ról.

## **Teraz zachęcam do aktywności ruchowej Was, wasze rodzeństwo i Rodziców...**

„**Jedziemy na rowerze**”. Kładziemy się wygodnie na plecach i będziemy teraz naśladować jazdę rowerem z jednoczesnym wypowiedaniem rymowanki:

*Jedzie rowerek na spacerek*

*Jaki z tyłu ma numerek?*

Dziecko podaje dowolną liczbę od 1 do 10. Wszyscy, czyli mamy nadzieję leżąca obok mama lub tata, rodzeństwo zginają nogi w kolanach, stopy opierają na podłodze i unoszą biodra do góry tyle razy, jaką liczbę wskazało dziecko. Teraz znowu powtarzamy rymowankę, ale numerek wskazuje kolejną osobę. Możemy dowolnie wprowadzać modyfikacje zabawy, np. umawiamy się, że teraz „wjeżdżamy pod górę” - powoli, wysoko unosimy kolana, a następnie w szybkim tempie „zjeżdżamy z górki”.

„**Zawody sportowe**” Ruchu, tak jak wiedzy nigdy nie jest za wiele - to teraz trochę gimnastyki.

Do przeprowadzenia zabawy potrzebna będzie gazeta oraz skakanka lub szalik. Rodzic czyta opowieść, a dziecko ćwiczy.

*Pewnego dnia mali sportowcy dowiedzieli się o zawodach sportowych, które miały odbyć się w hali sportowej niedaleko naszego przedszkola. Postanowili wziąć w nich udział. Szli po drodze kamienistej na palcach, przez wysokie trawy potem przechodzili po kamieniach przez rwący strumień (marsz wokół pokoju: marsz na palcach, marsz z uniesionymi kolanami, przejście na palcach po rozrzuconych, np. zwiniętych w kulkę*

skarpetkach). *Zatrzymali się na łące pełnej kwiatów i rozkoszowali się ich zapachem (ćwiczenie oddechowe: wdech nosem, wydech ustami). Sportowcy rozglądali się dookoła, widzieli trawy, kwiaty, drzewa. Dzieci naśladowały kołyszące się na wietrze trawy, krzewy i drzewa, które dumnie i prosto rosły w górę (krążenia głowy, szyi, wymachy i krążenia rąk, wyciąganie się ku górze, „rośniemy”). Za łąką była rzeka, którą dzieci musiały przepłynąć, aby dostać się na miejsce (Siad na dywanie, nogi ugięte w kolanach, ręce za plecami, przesuwamy się do przodu). Dzieci bardzo się zmęczyły i zapragnęły dalej pojechać rowerem (leżenie tyłem, ręce ułożone w „skrzydełka”, nogi ugięte wykonują ruch rowerowy). Tuż przed halą sportową spotkali wielkiego sędziego i zgodnie ze zwyczajem pokłonili się jemu nisko (siad skrzyżny, ręce – „skrzydełka”, pochylanie się). Dzieci usiadły na trybunach i wysłuchały, jakie zadania będą musiały wykonać podczas zawodów.*

### I KONKURENCJA:

Przejście po skakance ( szaliku), ręce ustawione w bok.

### II KONKURENCJA:

Zrobienie kulki z gazety za pomocą stóp.

### III KONKURENCJA:

Dmuchanie kulki z gazety jak najdalej.

### IV KONKURENCJA:

Siad na dywanie, nogi wysunięte do przodu i ugięte w kolanach, dłonie oparte na podłożu za plecami. Wrzucanie stopami kulki z gazety do obręczy wykonanej ze skakanki (szalika).

*Pora wracać do przedszkola. Znajdujemy się w sali. Jesteśmy zmęczeni, pora odpocząć (Leżenie tyłem, wdech i wydech w dowolnym tempie).*

**KOCHANI TERAZ ZAPRASZAM WAS DO RYSOWANIA KREDKAMI - TO KOLEJNA  
PROPOZYCJA TYM RAZEM ZABAWY PLASTYCZNEJ. NARYSUJCIE :  
„MÓJ ULUBIONY SPORT”**

Zwracamy uwagę na właściwą, wyprostowaną pozycję podczas pracy oraz na chwyt narzędzia, w tym wypadku kredki.

Podczas wykonywania pracy zachęcamy do zapoznania dziecka z piosenką „Już zawody zacząć czas” - link i słowa poniżej. Dziecku przyjemniej będzie się rysowało przy muzyce, a jednocześnie mimowolnie będzie zapamiętywało jej tekst i melodię.

[https://www.youtube.com/watch?v=Z6\\_zShghU9o](https://www.youtube.com/watch?v=Z6_zShghU9o)

**No moi drodzy ruchu nigdy za wiele, więc wstajemy i bawimy się przy piosence**

<https://www.youtube.com/watch?v=fKECl8F-rCY>

*Zadania w KARTACH na str. 76, 77*

***Dzisiaj nie będzie dodatkowych kart pracy, ale dodatkowe zabawy ruchowe***

***LINK DO ZABAW***

<https://wordwall.net/pl-pl/community/cwiczenia-sportowe>