**WITAJCIE MOI KOCHANI !**

**DZISIAJ KOLEJNY DZIEŃ NASZYCH ZMAGAŃ.**

**ZACHĘCAM WAS WSZYSTKICH DO WSPÓLNEJ ZABAWY,**

**NIEKONIECZNIE PRZY EKRANIE KOMPUTERA!!**

Już kolejny dzień rozmawiamy o tym co należy robić, żeby być zdrowym. Pomimo naszych ograniczeń, czasem siedzenia w domu, musimy pamiętać, że jakoś sobie trzeba radzić w tym trudnym czasie, a na wszystkie smutki i niedogodności najlepszy jest RUCH!

Zapraszam do krainy **aktywności fizycznej.**

Na powitanie poćwiczymy przy muzyce:

„Piosenka gimnastyczna dla przedszkolaków” to propozycja ćwiczeń dla Was. Mam nadzieję, że starszaki potrafią wykonać prawidłowo wszystkie ćwiczenia! ☺

Po ćwiczeniach chwila odpoczynku.

Posłuchajcie wiersza pt. „Sport”   
  
Każdy przedszkolak o tym wie:  
Chcesz być zdrowym ruszaj się!  
Sport to bardzo ważna sprawa  
Są reguły, jest zabawa.  
  
Prawą nogą wypad w przód  
I rączkami zawiąż but  
  
Powrót, przysiad, dwa podskoki  
W miejscu bieg i skłon głęboki  
Wymach rączek w tył, do przodu  
By rannego nie czuć chłodu.

Rozmowa na temat aktywności ruchowej.

Jakie wykonywaliście ćwiczenia?

A jakie lubicie ćwiczenia lub zabawy ruchowe?

Jeśli masz obok siebie brata, siostrę, mamę, tatę lub kogoś starszego- poproś go, aby wspólnie z Tobą poćwiczył! Jeszcze raz. (Do piosenki lub do słów wiersza. )

**A czy wiecie, dlaczego należy ćwiczyć?**  
Bo;  
- Jesteśmy coraz silniejsi i możemy wykonać różne prace np. pomagać mamie,  
- Jeśli mamy dobrą kondycję, to będziemy dobrze biegać, a wtedy będziemy wygrywać zawody sportowe;  
- Kształtujemy postawę naszego ciała;  
- Utrzymujemy dobry stan zdrowia (serduszko i wszystkie organy są zdrowe ponieważ ćwicząc dotleniamy je),  
- Jesteśmy bardziej radośni, odstresowani,  
- Jest nam cieplej, ponieważ poprawia się nasze krążenie,

A jakie znacie rodzaje sportów?

Co to są igrzyska olimpijskie?

Jakich znacie sportowców?

Co musi mieć sportowiec oprócz odpowiedniego sprzętu? (odpowiedni strój sportowy) .

Do udzielenia tych odpowiedzi przydatna będzie **str. 72-73**

w KARTACH PRACY . Wykonaj też zadania na str.74

Czy wiecie, jak dzielimy wszystkie sporty?

- Na letnie i zimowe.

Postarajcie się teraz wykonać zadanie: połączcie odpowiednią dyscyplinę ze sportem : LETNIM LUB ZIMOWYM.

Pamiętajcie, jak zwykle o kolorach! Jednym kolorem sporty zimowe,

a drugim kolorem letnie.

Aby było przejrzyście ☺

Poproś dorosłego o pomoc przy czytaniu, jeżeli będziesz miał problem.

|  |  |
| --- | --- |
| **SPORTY LETNIE** | **SPORTY ZIMOWE** |

pływanie tenis saneczkarstwo

taniec biegi skoki narciarskie

podnoszenie ciężarów hokej na lodzie tenis stołowy

łyżwiarstwo figurowe siatkówka

koszykówka snowboard

kolarstwo piłka nożna

zjazdy narciarskie

biatlon (bieg narciarski ze strzelaniem)

gimnastyka artystyczna

jazda na wrotkach, rolkach, deskorolkach

Jakie medale zdobywamy na zawodach?

Poniżej jest rozsypanka literowa.

Ułóż z niej nazwy medali i podpisz, które to miejsce.

I. II. III.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

e b n r y r s

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |

ł z o y t

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

r o b z w y ą

Jeżeli udało ci się wykonać bardzo trudne zadanie to

JESTEŚ MISTRZEM!

Stanąłeś na najwyższym stopniu!

Czy wiesz, jak nazywa się to miejsce, na którym dekoruje się sportowców?

Tak to jest PODIUM!

GRATULACJE I NAGRODA DLA CIEBIE!!

Narysuj siebie na podium!

