09.04.2021

**Temat tygodnia*: „Chciałbym być sportowcem”.***

**Temat dnia: „Zrób do przodu cztery kroki…”**

**Cele zajęć**:

**Cele główne:**

Zachęcanie do aktywności fizycznej.

Rozwijanie sprawności fizycznej.

**Cele operacyjne:**

**Dziecko:**

● chętnie uczestniczy w spacerze na świeżym powietrzu

● chętnie uczestniczy we wspólnych zabawach z rodzicami

● umie stawiać sobie cele

* uważnie słucha i stara się odpowiadać na pytania dotyczące tekstu
* wykonuje zadania według instrukcji słownej

**Środki dydaktyczne**: opowiadanie Doroty Kossakowskiej „Sport to zdrowie”, laptop do odtworzenia nagrania

1 Gimnastyka z mamusią/tatusiem [(206) Piosenka dziecięca Głowa ramiona kolana pięty BZYK.tv - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE)

Poćwicz z mamusią/tatusiem, bo...gimnastyki nigdy dość! Reaguj na sygnał dźwiękowy. Pamiętacie naszą zabawę? Przypomnijmy sobie.

2 Słuchanie opowiadania o tematyce zdrowotnej Doroty Kossakowskiej „Sport to zdrowie”, odpowiadanie na pytania do treści wiersza. Wysłuchaj opowiadania Doroty Kossakowskiej „Sport to zdrowie”. Kacper chodzi do przedszkola. Lubi bawić się z kolegami i ze starszym bratem Michałem. Kiedy jest w przedszkolu najchętniej buduje z klocków wieże, domy i garaże. Z bratem urządzają zabawy na podwórku. Ścigają się, wspinają na drabinki i grają w piłkę nożną. Brat Kacpra chodzi do szkoły i na treningi piłki nożnej. Nie wie jeszcze, czy zostanie piłkarzem, ale lubi sport. Wie, że uprawianie sportu daje siłę, poprawia kondycję i hartuje organizm.

**Kiedy Kacper pójdzie do szkoły też zacznie trenować. Może razem z bratem? Jak myślicie, co trzeba robić, żeby być zdrowym? Czy trzeba uprawiać sport? A co trzeba jeść?**

3 Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu z wykorzystaniem piłek, zachęcanie do aktywnego spędzenia czasu wolnego. Pobaw się na świeżym powietrzu z piłką lub skakanką. Jak mogłabyś/mógłbyś zachęcić do takich zabaw dzieci z Twojej przedszkolnej grupy?

4 „Małe i duże kroki”– zabawa rozwijające właściwą reakcję na umówiony sygnał. Pokonywanie przez dziecko odległość od wyznaczonego punktu do rodzica : krokami słoniowymi (duży wykrok), normalnymi krokami/podskokami, tip topami (stopa dostawiana do stopy). Zabawa rozwijająca wyobraźnię: „Czy zwierzęta uprawiają sport?“. Czy umiesz robić małe i duże kroki? Stań w pewnej odległości od mamy/taty. Podejdź do rodzica krokami słoniowymi (duży wykrok), normalnymi krokami/podskokami, tip topami (stopa dostawiana do stopy). Jak myślisz czy zwierzęta uprawiają sport? Opowiedz o tym.

5 Poruszanie się według słów rymowanki: „Zrób do przodu cztery kroki ...“ Przeliczanie kroków. Poruszaj się do słów rymowanki.

Zrób do przodu cztery kroki, I rozejrzyj się na boki. Tupnij nogą raz i dwa, Ta zabawa nadal trwa. Teraz w lewo jeden krok, Przysiad i do góry skok. Zrób do tyłu kroków trzy, By koledze otrzeć łzy. Klaśnij w ręce razy pięć, Na klaskanie też nasz chęć. Teraz obróć się dokoła I hurraaa! Zawołaj.

6 Masażyk relaksacyjny, który jest Wam doskonale znany. Z pociągu wyszedł słoń, wyszedł koń , wyszła Pani na szpileczkach , wyszedł dziadziuś o laseczkach, wyszły żmijki prosto z błotka, padał deszczyk, czujesz dreszczyk?

Wykonaj masażyk relaksacyjny na pleckach mamusi/tatusia

7 Spacer – kolejny dzień bicia rekordu w rodzinnym spacerowaniu. Czas na spacer! Rodzinne spacerowanie to jest to!

Weekend zapowiada się słonecznie, w miarę możliwości zachęcamy do wspólnych spacerów i do bicia kolejnych rekordów.