Propozycja zajęć.

Data:07.04.2021 r.

Temat: Chcę być sportowcem.

Cel główny:

-zachęcanie do zabaw ruchowych,

-umuzykalnienie

Cel operacyjny:

- nauka refrenu piosenki na pamięć,

1. Przykładowe ćwiczenia gimnastyczna na powitanie:

<https://www.youtube.com/watch?v=-pmG45LdGKw>

2. Zabawa „Wschód i zachód słońca”. Dziecko stoi wyprostowane, wykonuje głęboki wdech. W czasie wdechu unosi ręce do góry, wznosi się na palce, wypowiada słowa: *Słonko wschodzi* coraz wyżej. Potem wykonuje wydech i powoli opuszcza ręce, stoi na całych stopach, i mówi: *A zachodzi coraz niżej.*

3. Poruszanie się według słów rymowanki.

Zrób do przodu cztery kroki i wykonaj dwa podskoki.

Zrób do tyłu kroki trzy, potem krzyknij: raz, dwa, trzy!

 Lewą ręką dotknij czoła, no i obróć się dokoła.

W prawą stronę kroków pięć zrób – jeśli masz na to chęć.

 Potem kroki w lewą stronę: raz, dwa, trzy – no i zrobione

4. Ćwiczenia rozwijające ruchy gałek ocznych. Rodzic przygotowuje różną liczbę zabawek. Dziecko liczy je głośno, łącząc liczenie z mrugnięciem.

5. Wysłuchanie piosenki pt.” Chcę być sportowcem” i nauka refrenu na pamięć.

 Link do piosenki:

<https://soundcloud.com/user-956760406/chc-by-sportowcem-s-i-muz?in=user-956760406/sets/odkrywam-siebie-a-cd2>

Tekst piosenki:

I. Biegam bardzo szybko, w piłkę dobrze gram, kim zostanę, już za chwilę zaraz powiem wam.

Ref.: Sportowcem chciałbym zostać, sportowcem chciałbym być, trenować co dzień rano i sprawnym zawsze być.

II. Chodzę też na judo, wiele chwytów znam, kim zostanę, już za chwilę zaraz powiem wam.

Refren. Sportowcem chciałbym zostać…

III. Jeżdżę na rowerze i trenuję sam, kim zostanę, już za chwilę zaraz powiem wam.

Ref.: Sportowcem chciałbym zostać…

 IV. Pierwsze już medale na swej półce mam, kim zostanę, już za chwilę zaraz powiem wam.

6.Rozmowa na temat piosenki:

 − Co ćwiczy chłopiec?

– Kim chciałby zostać?

7. Zabawa przy piosence:

Podczas zwrotek (I – III) dziecko naśladuje ruchy, o których jest mowa w tekście (bieganie, granie w piłkę, chwyty judo, jazdę na rowerze).

8.” Raz, dwa trzy- Baba Jaga patrzy”- Przypomnę zasady. Rodzic to Baba Jaga. Stoi tyłem do dziecka i woła: „Raz, dwa trzy Baba Jaga patrzy”. W tym czasie dziecko biegnie w kierunku mamy/taty. Na słowo „patrzy” Baba Jaga odwraca się. Jeśli dziecko nie zdoła się zatrzymać w bezruchu, wraca na start, jak dotknie Baby Jagi- zajmuje jej miejsce.

9. „Prawda czy fałsz?” -  rodzic czyta zdania. Gdy dziecko uzna, że zdanie jest prawdziwe, klaszcze, a gdy uzna, że zdanie jest fałszywe, tupie.

-Aby być zdrowym, trzeba spędzać dużo czasu na kanapie [FAŁSZ]

-Aby być zdrowym, trzeba się codziennie rano gimnastykować. [ PRAWDA]

-Aby być zdrowym, trzeba oglądać bardzo dużo bajek w telewizji.[FAŁSZ]

-Aby być zdrowym, trzeba uprawiać różne sporty, np. grać w piłkę, pływać, czy jeździć na rowerze.[PRAWDA]

-Aby być zdrowym, trzeba spędzać dużo czasu przed komputerem.[FAŁSZ]

-Aby być zdrowym, trzeba wychodzić często na plac zabaw i przebywać na świeżym powietrzu.[PRAWDA]