2. TEMAT: „LETNIE SPORTY I ZABAWY"

Cel: Zachęcanie do aktywności fizycznej, czerpanie z niej radości, ćwiczenie słuchu muzycznego, rytmiczne poruszanie się do muzyki.

Zapraszamy Was serdecznie do wspólnych zabaw ruchowych, muzycznych i sportowych. Sport – to zdrowie! Każdy przedszkolak przecież to wie. Zajęcia sportowe i taniec to ciekawa i bardzo zdrowa forma aktywności dla wszystkich przedszkolaków. Jesteście gotowi – zaczynamy:

Deskorolka albo taniec
Skok o tyczce czy pływanie
To, co lubisz dziś wybieraj
Zdrowie swoje mocno wspieraj!

- Powiedz, co dzieci robią na poniższych obrazkach?
- Jaką formę aktywności Ty uprawiałeś? Jaką chciałbyś uprawiać?

„Sporty i letnie zabawy" - interaktywna prezentacja
Zobacz filmik. Postępuj zgodnie z zawartymi w nim poleceniami.
https://www.youtube.com/watch?v=y1QWCQaDhbw&feature=youtu.be

Sport – to zdrowie!

- Spróbujcie nazwać poniższe **dyscypliny sportowe**. Pamiętajcie, nie wszystkie są dla dzieci:

Rodzaje dyscyplin sportowych

Wiecie, że sporty dzielimy na letnie i zimowe?

Sporty letnie: pływanie, tenis ziemny i stołowy, biegi, podnoszenie ciężarów, biegi, podnoszenie ciężarów, koszykówka, siatkówka, piłka nożna, taniec, gimnastyka artystyczna, jazda na wrotkach, rolkach, deskorolkach, kolarstwo, nordic – walking i inne.

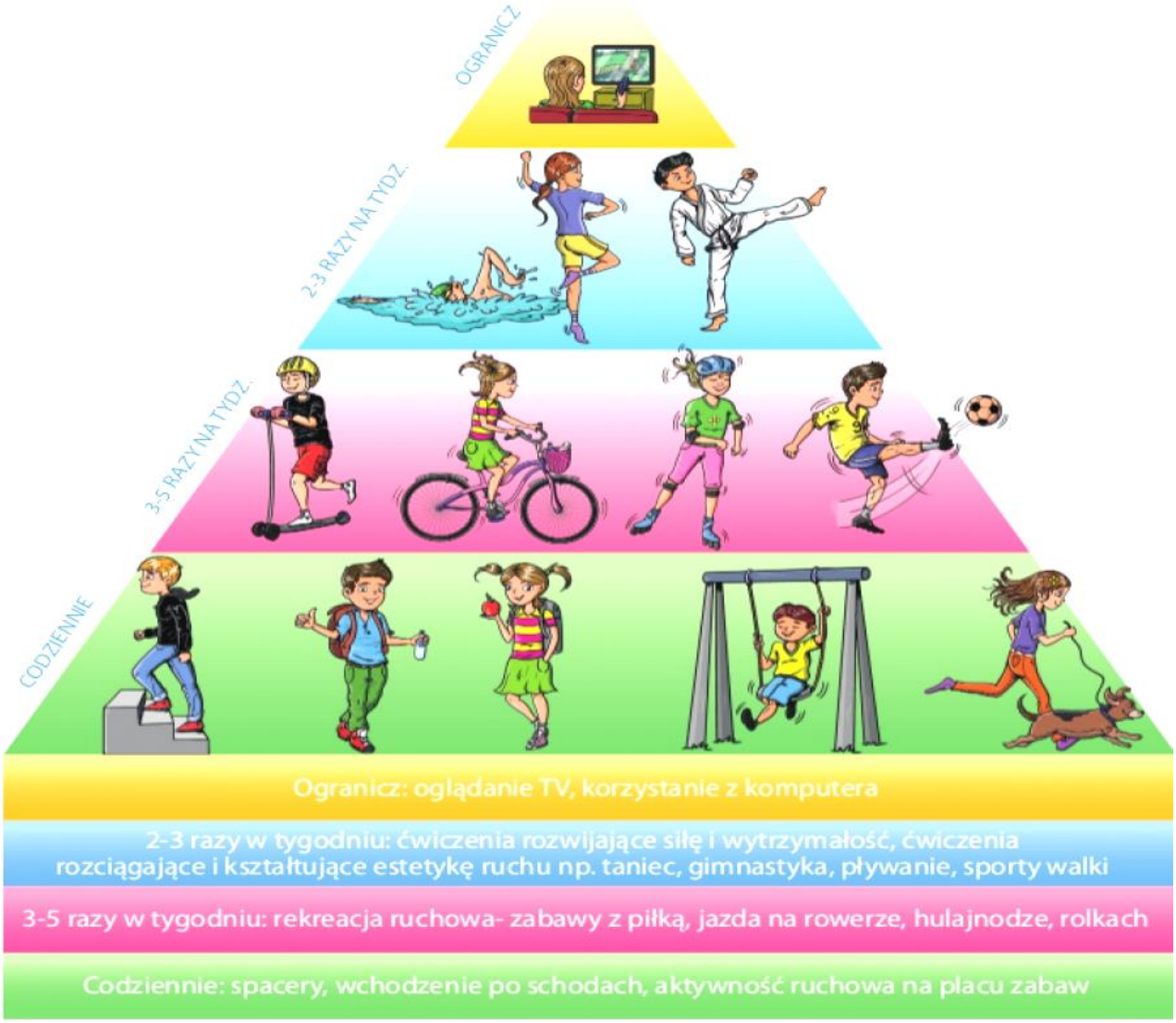
Sporty zimowe: łyżwiarstwo figurowe, saneczkarstwo, hokej na lodzie, skoki narciarskie, biatlon (bieg narciarski ze strzelaniem), snowboard, zjazdy narciarskie.

Rozmowa na temat aktywności ruchowej

Przybliżenie dzieciom tematyki związanej z aktywnością ruchową, a w szczególności zwrócenie uwagi na korzyści płynące z jej uprawiania.

- **Jak myślicie, dlaczego należy ćwiczyć?**
  - ✓ Jesteśmy coraz silniejsi i możemy wykonać różne prace, np. pomagać
  - ✓ Jeśli mamy dobrą kondycję, to będziemy dobrze biegać, podbijać i kopać piłkę, a wtedy będziemy wygrywać zawody sportowe!
  - ✓ Kształtujemy postawę naszego ciała, jesteśmy prości, zgrabni.
  - ✓ Utrzymujemy dobry stan zdrowia (serduszko i wszystkie organy są zdrowe, ponieważ ćwicząc dotleniamy je).
  - ✓ Jesteśmy bardziej radośni, uspokojeni, wyciszeni.
  - ✓ Jest nam cieplej, ponieważ poprawia się nasze krążenie.
- Co to są igrzyska olimpijskie?
- Jakich znacie sportowców?

Mamusia/ tatuś przeczyta Ci, jak należy ćwiczyć, aby być zdrowym:



A ja szczególnie polecam Wam pływanie. Fajna sprawa…..

A my niestety – na razie poćwiczymy tylko w domu:

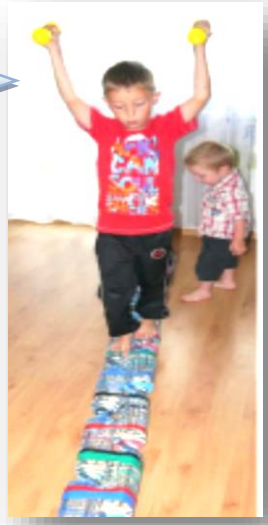
„Na basenie”

Dziecko biega po dywanie. Rodzic wydaje komendy, wymieniając różne style pływania. Dziecko zatrzymuje się i naśladuje wymieniony styl, odpowiednio poruszając ramionami w przód, **na hasło:**

- *Płyniemy kraulem do tyłu* – dziecko krąży wyprostowanymi ramionami w tył.
- *Płyniemy żabką* - dziecko wykonuje ramionami ruch imitujący ruch żaby.
- *Skok przez rzeczkę* - dziecko przeskakuje przez rzekę (sznurek, brzeg dywanu).
- *Marsz po górach* - dziecko staje swobodnie na dywanie. Na znak rodzica maszeruje powoli w miejscu, udając, że wchodzi na stromą górę.
- *Szczyt zdobyty* – dziecko biegnie szybko w miejscu, udając, że zbiega z górki.

„Tor wodny” – *butelki mogą być napełnione zimną i ciepłą wodą*

Dziecko chodzi po butelkowym torze gołymi stopami, wtedy lepiej czuje powierzchnię. Dla zwiększenia doznań czuciowych w kilku butelkach może być umieszczona ciepła woda, a w innych zimna.



„Butelkowy slalom” – *butelki plastikowe, wstążka na oczy*

Ta zabawa poprawia koncentrację, ćwiczy zapamiętywanie i koordynację ruchową.

Zaczynacie od postawienia w pionie dwóch butelek po pokoju. Dziecko ma chwilę na przyjrzenie się i zapamiętanie gdzie stoją, po czym zawiązujecie mu oczy. Zadanie polega na przejściu w taki sposób, aby nie przewrócić żadnej z butelek. Gdy uda mu się przejść poziom, dokładacie kolejną przeszkodę i tak do momentu, aż skończą Wam się w domu plastikowe butelki.

„Kajakarze” - *sznurki*

Rodzic wyznacza linie startu i mety za pomocą skakanek lub sznurków. Dziecko siedzi w siadzie prostym. Na hasło: *Start!* zaczyna przesuwać się po dywanie bez odrywania pośladków od podłoża, jedynie zginając nogi i przyciągając się za ich pomocą (można pomóc sobie rękami).

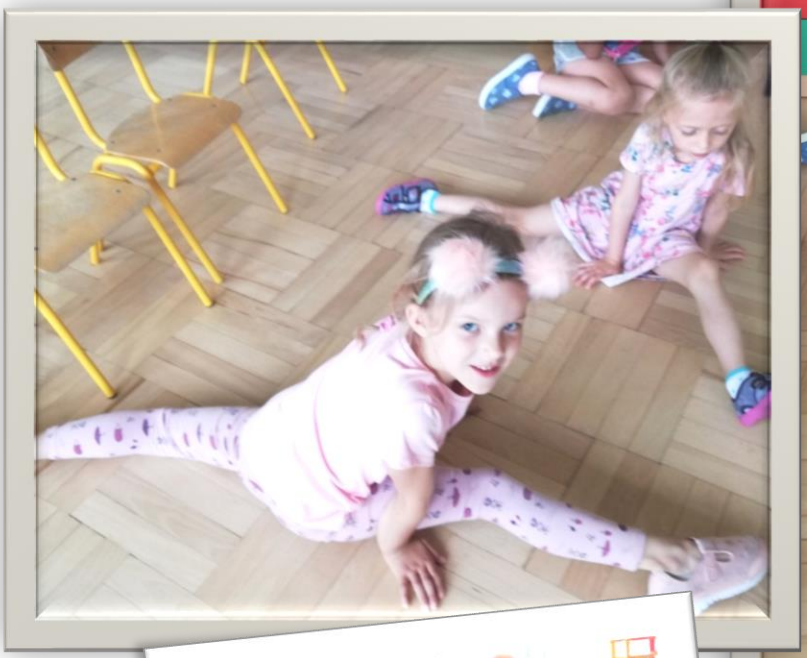
„Po nitce do kłębka” - *sznurek*

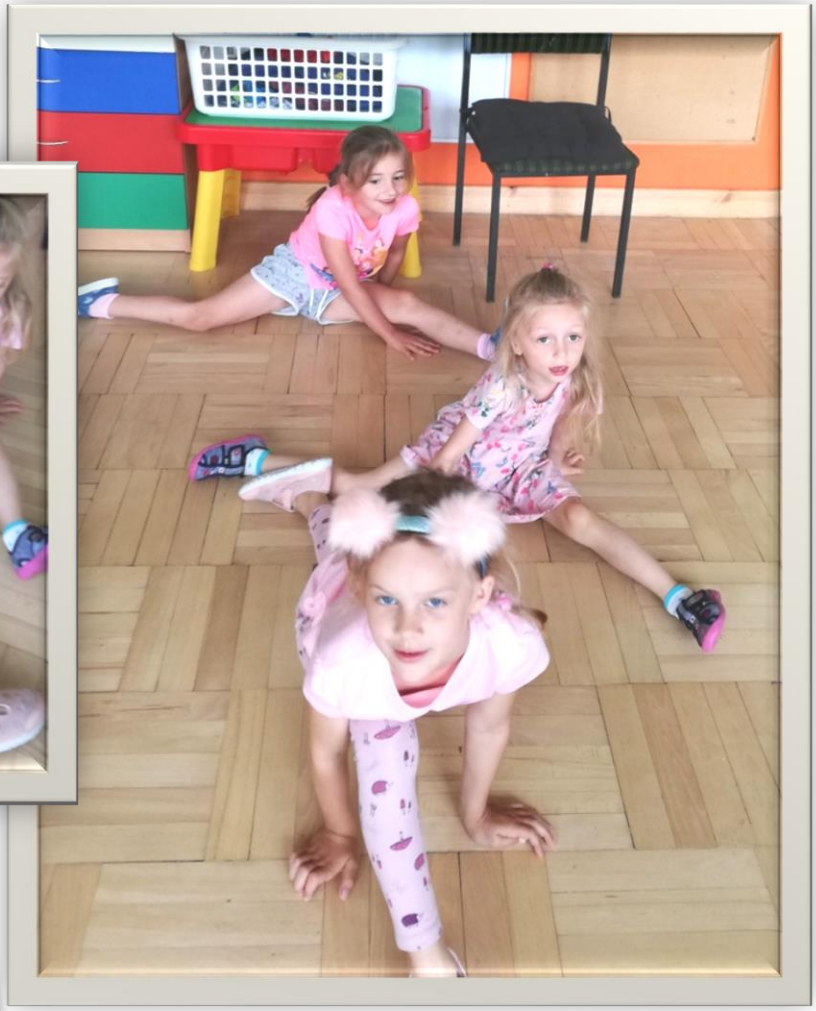
Rodzic lub starsze dziecko układa sznurek - „nić” na drodze. Pozostałe osoby w kolejności przechodzą po sznurku (najlepiej na bosaka) tak ustawiając stopy, by z niej nie spaść.

„Mały Ninja” – *sznurek, krzesła*
Robimy tor przeszkód. Ustawiamy krzesła w dwóch rzędach i pomiędzy nimi zaczepiamy włóczkę raz przy nodze krzesła, a innym razem przy oparciu. Wyjdzie taka sieć pajęcza. Dziecko musi przejść przez przeszkodę tak, aby nie zaczepić sznurka.

„Wyścig żółwi” – *woreczek ryżu*
Na mecie ustawia się dziecko w pozycji na czworaka (mama czy tata również mogą). Każdy zawodnik na plecach ma balast w postaci np. worka z ryżem, itp. Każdy porusza się na czworakach najszybciej jak potrafi. Gdy woreczek spadnie zaznaczamy od miejsca, dokąd żółw dotarł. Dzieciaki lubią poprawiać swój rekord i próbować dojść za każdym razem dalej.

„Szpagat” -
Do tego ćwiczenia tak bardzo nie zachęcamy. Chyba, że jesteście wysportowani jak Kubusie, a zwłaszcza jak Pola, Maja, no i Smerfetka - Kamilka….





A teraz zabawy muzyczno - ruchowe

Do zabawy zaproście pozostałych domowników. **Do wyboru:**

Zabawa muzyczno – ruchowa „Boogie woogie”
https://youtu.be/sXqaZUp2N-w
Do przodu prawą rękę daj, *Wyciągnięcie prawej ręki do przodu.*
Do tyłu prawą rękę daj, *Wyciągnięcie lewej ręki do tyłu.*
Do przodu prawą rękę daj, *Wyciągnięcie prawej ręki do przodu.*
I potrząsaj nią, *Rytmiczne potrząsanie lewą ręką.*
Bo przy woogie-boogie-boogie *Położenie dłoni na biodrach.*
Trzeba zręcznie kręcić się, *Obrót dookoła własnej osi.*
No i klaskać w dłonie, raz, dwa, trzy! *Rytmiczne klaskanie.*
Woogie-boogie, ahoj! *Pięć kroków do przodu, wyskok z uniesieniem rąk.*
Woogie-boogie, ahoj! *Pięć kroków do tyłu, wyskok z uniesieniem rąk.*
Woogie-boogie, ahoj! *Pięć kroków do przodu, wyskok z uniesieniem rąk.*
I od nowa zaczynamy taniec ten *(...)*
Taniec dla dzieci „Gumi miś”
https://youtu.be/oGJg1RSOof4

Zabawa z piosenką „Ręce do góry”

https://youtu.be/OmAZquWgp9A

Taniec „Zumba kids”

https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w&list=RDlFWysdCgVNg&index=6

Taniec „Chocolate”

https://www.youtube.com/watch?v=lFWysdCgVNg&list=RDlFWysdCgVNg&start_radio=1&t=0

Praca przestrzenna „Logopedyczna piłka nożna"

Wcześniej - „Wakacyjne ćwiczenia logopedyczne” *z lusterkiem*
Dzieci wykonują następujące ćwiczenia:

- *„Język opala się na plaży i wskakuje do wody”* (wysuwanie języka na brodę, a następnie unoszenie jego czubka w stronę nosa);
- *„Szumią morskie fale”* (język na górze za zębami, lekko odsunięty od zębów, zęby i wargi zwarte, ułożone w dzióbek);
- *„Przejażdżka koniem”* (naśladowanie kląskania czubkiem języka przy jednoczesnym ściąganiu i rozciąganiu warg);
- *„Łopatka”* (język szeroki jak łopatka leży na brodzie; unosząc go do góry, dzieci opierają czubek języka za górnymi zębami – wsypują piasek do wiaderka).

W miarę możliwości wykonajcie grę zaprezentowaną poniżej – ćwiczenia oddechowe
Proponujemy wykonanie gry, która w głównej mierze oparta jest na dmuchaniu. To wspaniałe ćwiczenia oddechowe. Przypominamy: wdech nosem, wydech ustami – słomką.
Do jej wykonania potrzebujemy:

- *pudełko po pizzy, zielona i biała farbka, zielony brystol oraz słomki.*

Wnętrze pudełka malujemy na zielono- murawa. Gdy jednak w pudełku znajdują się plamy tłuszczu po pizzy, wnętrze wyklejamy brystolem. Na murawie malujemy linie jak na boisku do piłki nożnej. Dziecko i rodzic (piłkarze) podzieleni na drużyny, grają za pomocą słomek, przez które dmuchają na piłkę wykonaną z kulki waty lub sreberka (może być tez piłka do ping-ponga).

Albo labirynt z plasteliny:

Miłego i słonecznego dnia!

Jeszcze przypominamy!:

23 czerwca
DZIEŃ
OJCA
Dziękuję
Tobie Tato

Cóż my dzisiaj Tobie,
Cóż my dzisiaj damy?
Nasz Dobry,
Nasz Drogi
Tatusiu kochany?
Ni cennych prezentów,
Ni złota nie mamy,
Dla Ciebie Tatusiu,
Serdeczne życzenia mamy!
e-Kartki Tamara