**Witam Was serdecznie! Dzisiaj się trochę poruszamy☺**

**Zajmiemy się sportem, wykonując różne zabawy ruchowe.**

* **Przywitanie wg. Metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne (Rodzic wita się z dzieckiem/ wita się rodzeństwo ze sobą)**

**- witamy się stopami**

**- witamy swoje kolana poklepując je, później kolana sąsiadów**

**- witamy dłonie**

**- witamy łokcie**

**- witamy plecy - rękoma głaszczemy, poklepujemy**

**- witamy swoje uszy, później uszy sąsiadów itp.**

**- witamy oczami wszystkich.**

* **Rodzic recytuje treść rymowanki, a dzieci ilustrują ją ruchem.**

**Na paluszki się wspinamy,**

**w górę rączki wyciągamy,**

**do podłogi dotykamy**

**i ze sobą się witamy.**

**Dzień dobry!**

* **Propozycje zabaw ruchowych:**

**Link:**[**https://www.youtube.com/watch?v=d9iT7iuIr9s&t=5shttps://www.youtube.com/watch?v=d9iT7iuIr9s&t=5s**](https://www.youtube.com/watch?v=d9iT7iuIr9s&t=5s)**domowe zabawy ruchowe**

**Link:**[**https://www.youtube.com/watch?v=HvW4UOhQo3U**](https://www.youtube.com/watch?v=HvW4UOhQo3U)**ćwiczenia z butelką**

**Link:**[**https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8**](https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8)**zumba kids**

* **Wykonanie przez dzieci kilku ćwiczeń gimnastycznych:**

**- wymachy rękoma do przodu i do tyłu,**

**- podskoki obunóż i na jednej nodze,**

**- rowerek,**

**- przysiady,**

**- kręcenie bioderkami,**

**- żabie skoki itp.**

* **Zabawa z piłką: dzieci ćwiczą koordynację.**

**Siedząc naprzeciwko z Rodzicem podajemy sobie piłkę. Rzucając oburącz do osoby naprzeciwko.**

**Dzieci powinny ładnie złapać w 2 ręce i podać/odrzucić  do Rodzica.**

**Inny wariant zabawy:  turlanie piłką**

* **Zabawa relaksacyjna wg E Jacobson pt. „Spacer”**

**Spróbujmy pospacerować na siedząco. Wyruszamy na drogę (uderzamy dłońmi płasko o uda, naśladując odgłosy chodzenia – 10s.) Teraz trochę pobiegniemy (szybciej uderzamy). Wyprzedza nas jeździec na koniu (wyklepujemy rytm galopującego konia). Przechodzimy przez most (bijemy pięściami w pierś). Na brzegu lasu widzimy sarenkę, skradamy się po cichutku, żeby jej nie spłoszyć (czubkami palców dotykamy ud). Zaczyna wiać wiatr, silniejszy huragan (wydmuchujemy powietrze, naśladując gwizd wiatru). Sarenka ucieka wielkimi skokami (uderzamy dłońmi w uda). Wracamy powoli do domu, niektórzy są zmęczeni i wloką się na końcu, szurając nogami (dłonie udają wolne kroki).**

* **„Jak bawimy się na placu zabaw?” – rozwiązywanie zagadek słownych**

**To jest długi sznurek**

**z dwoma uchwytami,**

**który lubi skakać**

**razem z dziewczynkami.   /skakanka/**

**Można wtedy**

**jechać na nim,**

**kiedy kręci się**

**nogami.   /rower/**

**Mała deseczka**

**na długim sznurze,**

**raz jesteś na dole,**

**raz jesteś w górze.            /huśtawka/**

**Na czym jeździsz wesoło**

**i kręcisz się w koło?         /karuzela/**

* **Zabawa muzyczno-ruchowa do piosenki „Ruch, ruch, ruch”.**

**Dzieci tańczą. Na przerwę w muzyce dzieci wykonują siad skrzyżny na podłodze.**

**Link:**[**https://www.youtube.com/watch?v=Z2N6w6\_Y-NU**](https://www.youtube.com/watch?v=Z2N6w6_Y-NU)

* **„Prawda czy fałsz?” – quiz podsumowujący wiedzę dzieci na temat zasad zdrowego stylu życiu**

**Rodzic czyta kolejno zdania odnoszące się do treści zajęć. Gdy dzieci uznają, że zdanie jest prawdziwe, podnoszą ręce w górą i pokazują „słoneczka”, a gdy uznają, ze zdanie jest fałszywe, uderzają dłońmi o podłogę.**

**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**

**Jakie poznaliście sporty?**

**Jakie korzyści płyną z uprawiania sportu?**

**Joanna Wójtowicz**