03.04.2021r. (wtorek)

***Temat: „Elementarz sportowy”.***

**1. Najpierw rozgrzewka: „A jak aerobik”-** zabawa z elementami podskoku, skrętoskłonów, wymachów rąk. Rodzic prezentuje ćwiczenia według własnych pomysłów: podskoki, w miejscu, w tył, w przód, obunóż, skłony: w przód, skrętoskłony, wymachy rąk i nóg itp., a dziecko go naśladuje.

Możecie również wykorzystać propozycję: Ćwicz z Lulisią i Lulitulisiami

<https://www.youtube.com/watch?v=Tc82wV1jV-4>

**2. Przypomnienie sposobów dbania o zdrowie i zapobiegania chorobom na podstawie własnych doświadczeń dzieci**(prawidłowe odżywianie, dbanie o higienę własnego ciała, ruch na świeżym powietrzu, prawidłowe ubieranie się w zależności od pogody, itp.)

**3.Wysłuchanie wiersza „Elementarz sportowy”.**Rozmowa w oparciu o wiersz -utrwalenie nazw różnych sportów uprawianych przez ludzi, ustalenie korzyści jakie przynosi sport. Wspólne dojście do wniosku, że sport to zdrowie i warto się ruszać. Ruch zapobiega otyłości, wzmacnia odporność organizmu, uczy gry w zespole i zdrowej rywalizacji. Dzieci regularnie uprawiające sport, są nie tylko zdrowsze, ale także bardziej pewne siebie i lepiej radzą sobie z nawiązywaniem kontaktów z rówieśnikami. Zachęcenie do wypowiedzi na temat „ Co by było, gdybyśmy nie ćwiczyli?” – burza mózgów.

**Elementarz sportowy**" ***- Edyta Pawlak***

Każde dziecko o tym wie:
Chcesz być zdrowy – ruszaj się!
Sport to bardzo ważna sprawa.
Są reguły, jest zabawa.
Jest dyscyplin co nie miara,
część z nich nowa, a część stara.
Od wędkarstwa, sztuk łowieckich,
od antycznych igrzysk greckich,
poprzez dzieje, poprzez lata
aż do współczesnego świata.
Każdy znajdzie coś dla siebie
Sprawdź, co dobre jest dla ciebie.
Może rolki, koszykówka,
rower, piłka lub siatkówka,
szachy, judo czy pływanie
taniec, skoki, żeglowanie
biegi, sanki i łyżwiarstwo,
hokej, snowboard czy narciarstwo?
Może tenis lub karate?
Namów mamę, siostrę, tatę.
Również dla twojego brata
dobrodziejstwa sportów świata:
refleks, sprawność, orientacja,
walka i rywalizacja.
Ważna jest też ta zasada
(to zaleta jest, nie wada):
nie są ważne tu medale,
lecz jak ćwiczysz – czy wytrwale,
czy szanujesz przeciwnika.
Jaki jesteś, stąd wynika!
Sport nauczyć może wiele.
Zdrowy duch jest w zdrowym ciele,
a z wszystkiego jedna racja:
górą sport i rekreacja!

**4**. **Rozmowa na temat wiersza:**
- Kto zachęcał dzieci do uprawiania sportu?
- Dlaczego należy uprawiać sport?
- Co ważne jest w uprawianiu sportu?
- W jaki sposób powinniśmy traktować przeciwnika w sporcie?
- Co to znaczy zasada ,,fair play”?

**5. Słuchanie piosenek o sporcie. Zabawy ruchowe przy piosenkach – ruch wg własnej improwizacji dzieci.**

[piosenka "Sportowe marzenia"](https://www.youtube.com/watch?v=F-V4lt_kr60)  <https://www.youtube.com/watch?v=F-V4lt_kr60&t=73s>

[piosenka "Wielkie poruszenie"](https://www.youtube.com/watch?v=I2WWpt_n9Is) <https://www.youtube.com/watch?v=I2WWpt_n9Is>

["Piosenka o sporcie"](https://www.youtube.com/watch?v=V1Sua6hBAEs) <https://www.youtube.com/watch?v=V1Sua6hBAEs>

**6. Praca plastyczna - Propozycje prac plastycznych do wyboru:**

„Moja ulubiona dyscyplina sportowa” lub „Sport to zdrowie” – praca wg własnego pomysłu

lub

 „Flaga i znicz olimpijski” – malowanie, kolorowanie, wydzieranka, wylepianie plasteliną itp.

Pomocne strony:

https://chomikuj.pl/ewamagdalena/kolorowanki+tematyczne/Igrzyska+Olimpiada

[https://chomikuj.pl/szpila59/kolorowanki+i+inne/SPORT,2](https://chomikuj.pl/szpila59/kolorowanki%2Bi%2Binne/SPORT%2C2)

Karta pracy załącznik 1

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

* *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