

Dzisiejszy Temat: Sport to zdrowie!

Cele:

- uświadomienie dzieciom znaczenia ruchu dla prawidłowego funkcjonowania organizmu
- zachęcenie do aktywności ruchowej i uprawiania sportu

1.. Zabawa matematyczna z wykorzystaniem kostki do gry. Dziecko rzuca kostką. Odczytuje ilość wylosowanych kropek. Osoba dorosła wymyśla ćwiczenie, np. podskoki na jednej nodze, pajacyki, podskoki obunóż, przysiady. Zadaniem dziecka jest wykonanie ćwiczenia tyle razy, ile kropek wskazuje kostka.

3. Prawda czy fałsz?" – quiz o ruchu.

Rodzic czyta kolejno zdania. Gdy dziecko uzna, że zdanie jest prawdziwe, podnosi ręce w górę i pokazuje „słoneczka”, a gdy uzna, że zdanie jest fałszywe, uderza 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

4. Proponuję pobawić się przy piosence „ głowa, ramiona, kolana...”

(dziecko oraz rodzic pokazuje poszczególne części ciała wymienione w piosence w coraz szybszym tempie demonstrowanym przez pokazującego.)

Oto linki pomocnicze do zabawy:

<https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE>

lub <https://www.youtube.com/watch?v=wVs408x3s88&vl=pl>

5. Jeżeli dziecko chciałoby jeszcze poćwiczyć, proponuję ćwiczenia na wesoło:

<https://www.youtube.com/watch?v=l78D-0TKWBM>

6. Jako podsumowanie dziecko niech oglądnie bajkę edukacyjną pt; „Sport to zdrowie”.

<https://www.youtube.com/watch?v=sZZKiGbu40w>

7. Zapraszam do fantastycznej zabawy! Zabierz ze sobą kredę i wygodne buty!

<https://youtu.be/A0XOPkJdM8g>

Następnie porozmawiajcie „Dlaczego warto uprawiać sport?” Jakie mamy korzyści z uprawiania sportu?



