Temat kompleksowy: Jak zdrowym być

Temat dnia: Ruch to zdrowie

Data: 09.04.2021r. - piątek

Grupa dzieci: 5-6 latki

1. Rodzicu przeczytaj dziecku wiersz. Zwróć uwagę aby dziecko uważnie słuchało.

"Elementarz sportowy" - Edyta Pawlak

Kazde 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.

Równiez 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!

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”?



**Moje serduszko – zabawa badawcza:** słuchanie bicia serca i pulsu; doskonalenie umiejętności orientacji w schemacie własnego ciała.

Zabawa w parach, gdzie jedno dziecka słucha bicia serca drugiego oraz indywidualnie- każde dziecko przykłada rękę i sprawdza bicie własnego serca i pulsu. Badanie przeprowadzamy w stanie spoczynku, a następnie po wykonaniu kilku podskoków, pajacyków, aby dzieci zauważyły różnicę w tempie uderzeń przed – i po aktywności fizycznej.

**Zabawa ruchowa**

Rodzic zaprasza dzieci do wspólnej zabawy. Informuje, jak ważny jest ruch dla naszego serca. Prosi dzieci o powstanie i wykonywanie czynności:

,,Ręce w górę potem w bok, krok do przodu, no i skok“. Powtarzamy np. 3x

**Słuchamy bębenka – zabawa ruchowa**

Rodzic podaje rytm za pomocą bębenka i zapowiada:

– podskakujemy na dwóch nogach

– kiwamy głową

– rękoma przed sobą robimy „młynek”

– w miejscu idziemy

– w miejscu biegniemy

Zabawę powtarzamy 2-3 razy.

Dzieci grzecznie siadają .



