

# Chciałbym być sportowcem

**08.04.2021 r. (czwartek)**

**Temat dnia:** *Jak lubię czynnie odpoczywać*

## **1. Sportowe ćwiczenia ruchowo-słuchowo-graficzne (na podstawie kart pracy, cz. 3, nr 78, 79)**

- Posłuchajcie tekstu. Rysujcie po śladach torów. Potem, nie odrywając ręki od kartki, rysujcie po śladach rysunków bloków.
- Pokażcie ręką (jedną ręką, drugą ręką, obiema), jak przebiega górzysta droga.
- Rysujcie po śladach górzystej drogi.
- Rysujcie po śladach drzewa iglaste. Rysujcie po śladach drogi między drzewami.

## **2. *Moja ulubiona forma czynnego wypoczynku* – rysunek uzupełniony wycinanką**

- Rozmowa na temat czynnego wypoczynku.
- Jak lubicie odpoczywać?
- Czy zdrowo jest siedzieć cały dzień przed komputerem, czy – bawić się na podwórku?
- Jakie zabawy ruchowe lubicie?
- Czy zdrowo jest się poruszać? Dlaczego?
  - Zapoznanie ze sposobem wykonania pracy plastycznej.
  - Dzieci starają się połączyć rysunek z wycinanką.
  - Wykonanie prac przez dzieci.
  - Omówienie prac przez autorów.
  - Dzieci opowiadają o swojej formie czynnego wypoczynku, przedstawionego w pracy.

## **3. Zabawa ruchowo-naśladowcza *Poruszamy się***

Dzieci naśladowują jazdę na hulajnodze, rowerze, skakanie na skakance, pływanie, grę w piłkę... na hasło - nazwę tej czynności.

## **4. Ćwiczenia relaksacyjne *Odpoczynek u babci* (techniką relaksacji Jacobsona)**

Dzieci leżą wygodnie na kocykach lub dywanie, nogi mają wyciągnięte, ramiona ułożone wzdłuż tułowia.

Rodzic mówi polecenia, a dziecko je wykonuje:

- Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps. Jesteś silny/silna, bardzo silny, naprężaj go mocno. Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie?
- Wykonaj to samo ćwiczenie lewą ręką.
- Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki klocek (z plastiku) położony po twojej prawej stronie. Jeśli jesteś silny/silna, twoje mięśnie są napięte. Teraz rozluźnij

mięśnie. Jesteś znowu słaby. Nie naciskaj już. Czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły.

Wykonaj to samo ćwiczenie z pięścią lewej ręki.

– Teraz chwilę odpocznij – leż i oddychaj spokojnie, równo. Twoje ręce odpoczywają.

– Teraz silna i słaba będzie twoja prawa noga. Włóż klocek pod prawe kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie. Teraz twoja noga słabnie – rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek. (Wykonaj to samo ćwiczenie lewą nogą).

– A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, żeby napędnąć powietrzem swój brzusek.

Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon, mocno. Teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie – poczujesz ulgę.

– Naciśnij mocno głową dywan (poduszkę), na którym leżysz – głowa jest bardzo silna. Naciskasz mocno. Teraz rozluźnij mięśnie – głowa już nie naciska na dywan, odpoczywasz, czujesz ulgę.

– Jesteś niezadowolony i zły, bo ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną – czoło jest gładkie.

– Twoje oczy też możesz mocniej i słabiej zaciskać. Spróbuj teraz mocno zacisnąć powieki, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij je i odpocznij.

– A teraz zaciśnij mocno szczęki, niech dotykają zębów. I dolna, i górna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. Teraz rozluźnij szczęki. Czujesz ulgę?

– Ułóż wargi tak, jakbyś chciał powiedzieć och (albo zrób ryjek), i napnij mocno mięśnie ust. Teraz – rozluźnij mięśnie.

Poszczególne ćwiczenia trwają bardzo krótko – od 10 do 15 sekund. Tyle samo trwają przerwy między ćwiczeniami.

### **5. Zabawa rozwijająca zmysł dotyku – *Poznajemy za pomocą dotyku***

Dzieci siadają na dywanie lub przy biurku. Przed dzieckiem leży sztywna kartka (np. z bloku technicznego) i mazak. Dzieci trzymają ręce za plecami. Rodzic podaje dziecku jakiś przedmiot (np.: klucz, długopis, filiżankę z kącika lalek itp.). Po *obejrzeniu przedmiotu palcami* dziecko rysuje go na leżącej przed nim kartce.

Zabawę można powtórzyć kilka razy, za każdym razem zmieniając przedmioty.

### **6. Karta pracy, cz. 3, nr 80**

– Policzcie kolorowe kratki po lewej stronie karty. Ile ich jest? Teraz policzcie kratki po prawej stronie karty. Ile ich jest? Narysujcie pod spodem tyle kolorowych, połączonych kratek, ile jest ich razem. Tak samo wykonajcie drugie ćwiczenie.

**Wspaniałej zabawy i owocnej pracy ☺**