

Chciałbym być sportowcem

09.04.2021 r. (piątek)

Temat dnia: Na stadionie

1. Poruszanie się według słów rymowanki

*Zrób do przodu cztery kroki
i wykonaj dwa podskoki.
Zrób do tyłu kroki trzy,
potem krzyknij: raz, dwa, trzy.*

*Lewą ręką dotknij czoła,
no i obróć się dookoła.
W prawą stronę kroków pięć
zrób – jeśli masz na to chęć.
Potem kroki w lewą stronę:
raz, dwa, trzy – no i zrobione.*

2. Ćwiczenia rozwijające ruchy gałek ocznych

Rodzic przygotowuje różną liczbę zabawek. Dzieci liczą je głośno, łącząc liczenie z mrugnięciami.

3. Zabawa plastyczna Rodzinny rysunek

Zachęcam, żeby w zabawie uczestniczyło kilkoro osób (mama, tata, babcia, dziadek lub inni członkowie rodziny)

Wszyscy siadają w kręgu na dywanie lub przy stole. Rodzic rozdaje wszystkim kartki i mazaki. Każdy rysuje to, co chce, ale do momentu, dopóki rodzic nie powie *Stop*.

Wówczas uczestnicy zabawy podają swoją kartkę osobie siedzącej po prawej stronie.

Teraz to oni będą rysować na tej kartce, ale także dopóki nie usłyszą słowa *Stop*. Wtedy kartki wędrują dalej, w prawą stronę. Wszyscy pracują dotąd, dopóki kartki nie wrócą z powrotem do właścicieli.

Wtedy każdy ogląda powstały rysunek i mówi, czy miał zamiar to narysować, czy powstała w ten sposób praca podoba mu się.

4. Masaż relaksacyjny do rymowanki

W zabawie uczestniczy dziecko i np. rodzic lub inny członek rodziny. Jedno z nich kładzie się na dywanie, a drugie wykonuje ćwiczenia na jego plecach.

*Świeci słońko, świeci,
a chmurka się skrada,
zasłoniła słońko,
będzie deszczyk padać.*

Dziecko:

*rysuje słońko na plecach rodzica,
rysuje małą chmurkę,
rysuje dużą chmurkę,
uderza palcami, naśladując padający deszcz.*

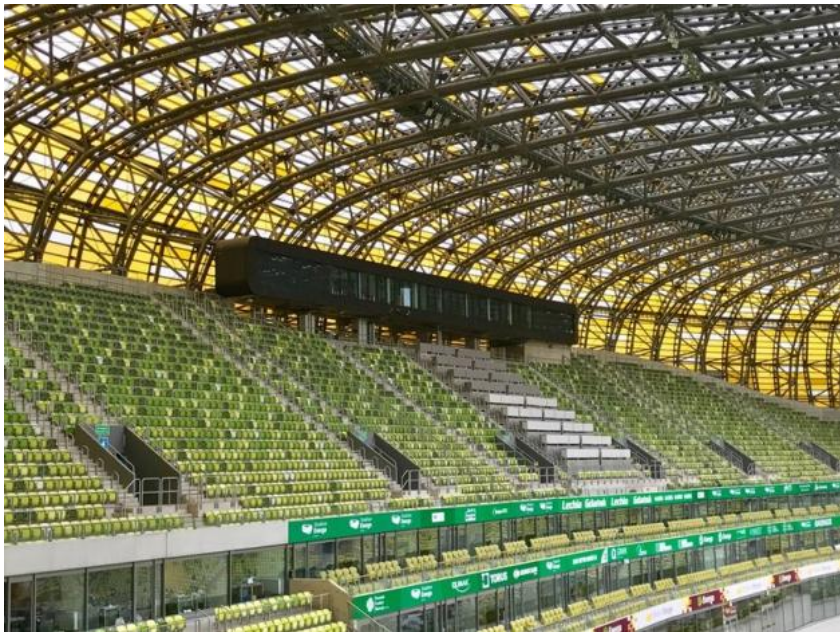
Później następuje zmiana. Osoba robiąca masaż, kładzie się na dywanie.
Można również wykonać inne masażyki lub pobawić się w odgadywanie *Co narysowałam/narysowałem ci na plecach?*

5. Stadion sportowy

Ze względu na sytuację pandemiczną w kraju, nie możemy wybrać się na wycieczkę na stadion sportowy, ale możemy obejrzeć zdjęcia i porozmawiać na temat tego miejsca.

Obejrzyjcie zdjęcia stadionu na zewnątrz i wewnątrz.







6. Rozmowa na temat stadionu sportowego

- Czy podoba się wam stadion?
- Spróbujcie opisać to miejsce; jak wygląda, z czego się składa (widownia dookoła, zadaszenie, boisko z murawą na środku, bramki po obu stronach... itp.)
- Czy w klubach sportowych przy stadionach pracują tylko sportowcy?
- Czy byliście kiedyś na meczu lub zawodach sportowych odbywających się na stadionie?
- Kto z was chciałby zostać sportowcem? Dlaczego?

- Jak myślicie, jak wygląda praca sportowców? Co robią, aby być sprawnymi i osiągać dobre wyniki?
- Podajcie nazwiska sportowców, których znacie.
- W jakich barwach gra polska reprezentacja?
- Czy pamiętacie jaki to bardzo ważny utwór śpiewają Polacy na widowni i grający piłkarze, przed rozpoczęciem meczu polskiej reprezentacji?

Wspaniałej zabawy i owocnej pracy 😊