**Materiały dla Rodziców do wykorzystania w czasie zawieszenia zajęć   
w przedszkolu na podstawie Planu pracy nauczyciela, Programu Wychowania Przedszkolnego i Kart Pracy „Odrywam siebie”  
 wyd. MAC Edukacja**

Wtorek, 06.04.2021

**Temat kompleksowy:** Chciałbym zostać sportowcem

**Temat:** Gimnastyka – ważna sprawa

**1. Zabawa ruchowo-naśladowcza *Rób to, co ja*.**

Rodzic wykonuje proste ćwiczenia (np. podskoki, przysiady, skłony do przodu, skłony w bok,

wymachy nóg, rąk), stojąc przed dzieckiem. Dziecko naśladuje rodzica.

**2.** **Słuchanie wiersza Jadwigi Koczanowskiej *Gimnastyka***

* ***Wskazywanie części ciała wymienionych przez rodzica.***

Rodzic mówi krótką rymowankę. Dziecko powtarza ją i pokazuje część ciała, której nazwę rodzic wymienił po zakończeniu rymowanki.

*Dbamy o nasze ciało,*

*żeby dobrze nam działało.*

Rodzic mówi: *ręka* (*noga, głowa, szyja, brzuch, kolano, ucho, łokieć*).

* ***Słuchanie wiersza.***

*Gimnastyka to zabawa,*

*ale także ważna sprawa,*

*bo to sposób jest jedyny,*

*żeby silnym być i zwinnym.*

*Skłony, skoki i przysiady*

*trzeba ćwiczyć – nie ma rady!*

*To dla zdrowia i urody*

*niezawodne są metody.*

* ***Rozmowa na temat wiersza.***

− Co nam daje gimnastyka?

− Co wykonujemy podczas gimnastyki?

* ***Ruchowa interpretacja wiersza.***

Dziecko stoi na środku pokoju, ćwiczy z rodzicem.:

*Gimnastyka* wyciąga ręce w bok,

*to zabawa*, trzyma ręce wyprostowane, zgina je

w łokciach, dłońmi dotyka klatki piersiowej,

*ale także* ma ręce wyprostowane,

*ważna sprawa* zgina je w łokciach,

*bo to sposób* ręce ma opuszczone, wykonuje przysiad,

*jest jedyny*, wstaje,

*żeby silnym być* podnosi ramiona, zgina ręce w łokciach,

*i zwinnym*. ściska dłonie w pięści, pokazuje, jakie jest silne,

*Skłony,* wykonuje skłon,

*skoki* wykonuje podskok,

*i przysiady* wykonuje przysiad,

*trzeba ćwiczyć* powtarza skłon, podskok i przysiad,

*– nie ma rady!*

*To dla zdrowia i urody* uśmiechnięte spaceruje po pokoju.

*niezawodne są metody.*

**3. Zabawy na świeżym powietrzu**

* ***Zabawa ruchowo-naśladowcza Waga.***

Dziecko staje naprzeciwko rodzica. Wyciąga ramiona w bok i wykonuje skłony tułowia na boki – w jedną i w drugą stronę, pokazując jak szalki wagi przechylają się w prawą i w lewą stronę.

* ***Zabawa ruchowa z elementem skoku – Skaczące piłki.***

Dziecko stoi w wybranym przez siebie wygodnym miejscu. Wykonuje podskoki zgodnie z poleceniami rodzica.: *Piłka skacze wysoko* – dziecko podskakuje jak najwyżej;

*Piłka skacze nisko* – dziecko skacze nisko; *Piłka leży* – dziecko stoi bez ruchu.

**4. Zabawa ruchowo-naśladowcza *Zakupy.***

*Nagranie spokojnej melodii wybranej przez rodzica.*

Przy dźwiękach melodii dziecko udaje, że wybiera się na zakupy. Podczas pierwszej przerwy

w odtwarzaniu melodii ogląda towary umieszczone na dolnej półce. Podczas drugiej

przerwy sięga po towary z górnej półki (pozycja stojąca na palcach). Następnie wraca

z ciężkimi zakupami do domu (idzie powoli), od czasu do czasu zatrzymuje się, odpoczywaja,

odkłada ciężki koszyk z zakupami, wykonuje wdech – przeniesienie ciężaru ciała na

palce, wydech – powrót do pozycji na całych stopach.

**5. Dowolny taniec przy piosence *Sposób na nudę* (sł. i muz. Bożena Forma).**

*link do piosenki:*

https://soundcloud.com/user-956760406/spos-b-na-nud-s-i-muz-bo-ena