Zał. 1.1

Chciałbym być sportowcem

Gimnastyka to zabawa

Cele:

- rozwijanie mowy i pamięci słuchowej,

− rozwijanie sprawności fizycznej.

1. Karta pracy, cz. 3, nr 62. (5-latki)

− Połączcie kropki znajdujące się na dole karty według podanego wzoru.

1. Słuchanie wiersza Jadwigi Koczanowskiej Gimnastyka.

• Zabawa muzyczno-ruchowa Aerobik. Nagranie muzyki tanecznej rodzic staje się przed dzieckiem. Przy nagraniu muzyki tanecznej wykonuje ruchy – podskoki, skłony w przód, skłony w bok, obroty, wymachy ramion, a dzieci go naśladują.

• 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 da rady!

To dla zdrowia i urody

niezawodne są metody.

* Rozmowa na temat wiersza.

− Co trzeba robić, aby być silnym i zwinnym?

• Nauka wiersza fragmentami, metodą ze słuchu, z wykorzystaniem rapowania.

rodzic rapuje po jednym wersie, a dzieci za nim powtarzają.

• Zabawa orientacyjno-porządkowa Po równiutkiej dróżce.

Dziecko stoi na wyznaczonej linii przy ścianie. Zapamiętuje swoje miejsca. Idzie na spacer zgodnie z wierszem mówionym przez rodzica, naśladując ruchy, o których jest w nim mowa.

Idą dzieci równą drogą, Dziecko: maszeruje w rytmie wiersza,

po kamyczkach iść nie mogą, zatrzymuje się,

po kamyczkach hop, hop, hop, wykonuje trzy podskoki w miejscu,

do dołeczka skok. a potem przysiad podparty,

Pora wracać. Kto się znuży, maszeruje w rytmie wiersza,

ten odpocznie po podróży zatrzymuje się,

Dom już blisko... nogi w ruch. biegnie na swoje miejsce.

Kto zwycięży – zuch!

1. Zabawa ruchowa Zumba.

Rodzic wyjaśnia, co to jest Zumba, że są to ćwiczenia przy muzyce rytmicznej, często wykonywane przez panie, które chcą mieć zgrabną figurę. rodzic wykonuje proste ćwiczenia ruchowe przy nagraniu tanecznej muzyki. Dziecko stojące naprzeciwko niego naśladuje jego ruchy.

Nagranie https://youtu.be/iKeatJK181Q

1. Karta pracy ,cz. 3, nr 63. (5-latki)
2. Rysowanie szlaczków wg wzoru narysowanego przez rodzica– 4 latki.