Witam Was serdecznie przed nami kolejny dzień dobrej zabawy – „Dzień na sportowo”.

Jak zawsze pamiętajcie o porannej gimnastyce i zachowaniu czystości.

Higiena Twoich zębów jest tak samo ważna jak częste i dokładne mycie rąk. Myj nie tylko zęby ale też dziąsła i język. 

Tę piosenkę o myciu zębów na pewno znasz – zaśpiewaj <https://youtu.be/Z4j3MuGsTrU>

Zabawa - Na ziemi zostaję <https://youtu.be/S5TFdKc6TB4>

1.Zastanów się przez chwilę i spróbuj odpowiedzieć na pytanie:

- Kim jest sportowiec?

 - Jakie znasz dyscypliny sportu?

- Może masz jakiś swój ulubiony sport albo grę sportową?

- Opowiedz o tym.

A teraz obejrzyj krótką bajkę o zawodach sportowych Bolek i Lolek – „Sportowcy”

<https://youtu.be/m8rWKU1X4SU>

2.Rodzicu przygotuj wygodny strój do ćwiczeń dla siebie i dziecka. Zachęcam, by dziecko ubrało się samodzielnie. Pamiętaj, aby podczas ćwiczeń zachować bezpieczeństwo.

Wykonaj z dzieckiem ćwiczenia gimnastyczne - „Gimnastyka z pluszakami”.

Każde dziecko wybiera sobie maskotkę, z którą będzie ćwiczyć.

-„Skaczemy” – zabawa skoczna. Dziecko wkłada maskotkę między kolana i skacze po całym pokoju tak, aby maskotka nie wypadła spomiędzy nóg.

-„Winda” – zabawa wzmacniająca duże grupy mięśni. Dziecko siada na podłodze z wyprostowanymi nogami i trzyma maskotkę stopami. Następnie kilka razy, bardzo wolno podnosi i opuszcza stopy, starając się utrzymać pluszaka.

-„Zmęczone maskotki” – zabawa z elementami czworakowania. Dziecko czworakuje po całej pokoju z maskotką na plecach.

- „Złap mnie!” – zabawa z elementami rzutu. Dziecko z rodzic stają w odległości około dwóch metrów od siebie. Delikatnie rzucają wybraną maskotkę do siebie nawzajem.

-„Z nogi na nogę” – zabawa wzmacniająca duże grupy mięśni. Dziecko siada w siadzie rozkrocznym. Kładzie sobie maskotkę na stopie, a następnie ręką podnosi ją wysoko i kładzie na drugiej stopie. Zabawę powtarzamy kilka razy.

3. Za zwycięstwo w zawodach sportowcy otrzymują medale i puchary. Teraz wspólnie z Rodzicami możecie wykonać medal lub puchar. Możesz to tego wykorzystać różne materiały plastyczne które masz w domu. Możesz także pokolorować wybrany obrazek (załącznik nr 1).

 

Drogi Rodzicu poświęć minimum 30 minut każdego dnia na dowolną aktywność fizyczną z dzieckiem, a zapewnisz mu:

- dobrą zabawę

- poczucie pewności siebie

- odporność psychiczną i fizyczną

- sprawny umysł

- mocne mięśnie, stawy i kości

- umiejętność przestrzegania reguł

Propozycja ćwiczeń na każdy dzień tygodnia

<https://youtu.be/OZ54i4ecwWA>



Do zobaczenia w przedszkolu

Załącznik nr 1



