

**Środa 29.04.2020 r.**

**Temat dnia: DZIEŃ FIOLETOWY – zdrowo, bo sportowo**

### **I. Zajęcia poranne**

- „Głowa, ramiona” – nauka zabawy z pokazywaniem (wg M. Bogdanowicz)
- „Jak bije serce?” – zabawa rytmiczno –słuchowa

### **II. Zajęcia przedpołudniowe**

• „Sport to zdrowie” – rozmowa kierowana w oparciu o tablicę tematyczną oraz własne doświadczenia; wypowiedzi dzieci nt. ulubionych zabaw ruchowych (bieganie, gra w piłkę, jazda na rowerze itp.). Omówienie korzystnego wpływu uprawiania sportu na zdrowie i kondycję fizyczną. Zgromadzenie wszystkich zabawek i sprzętów sportowych, jakie dzieci posiadają w domu. Zadaniem dzieci będzie wskazać, do jakich konkurencji sportowych można te zabawki wykorzystać

**PZ - Zapoznanie z zawodem sportowca i trenera sportowego, rozwijanie zainteresowań.**

**PU - Zachęcanie do spędzania czasu na świeżym powietrzu, jako zapobieganie uzależnieniom od komputera, smartfona i TV**

• „Olimpiada w jarzynie” – zapoznanie z piosenką o tematyce prozdrowotnej; wyjaśnianie słowa: *olimpiada*

• „Bieg po zdrowie” – zestaw zabaw i ćwiczeń ruchowych w ogrodzie lub w domu w zależności od warunków atmosferycznych (tworzenie par, rzuty i chwytaki woreczków, slalom z piłką między słupkami, spacer po linie, skłony w przód i w bok).

Wspólnie wychodzimy na dwór i układamy tor przeszkód z przyniesionych przyborów, np.:

- Zaczynamy od krótkiej rozgrzewki: bieg w miejscu, podskoki na jednej nodze/obunóż, skłony w przód i w bok, pajacyki, marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.

Następnie realizujemy konkurencje sprawnościowe:

- włożenie ubrania (przełożenie szarfki z góry na dół);
- założenie czapki (bieg z woreczkiem na głowie do wyznaczonego punktu);
- rzut czapką (woreczkiem) do pojemnika;
- przeskoki po kamieniach (małe obręcze poukładane w różnych odstępach);

- przejście przez mostek (noga za nogą po rozłożonej skakance);
- powrót slalomem wśród kałuż (rozłożonych szarf);
- rozebranie się (przełożenie szarfy z dołu na górę) itp.

Oczywiście dzieci razem z rodzicami mogą wymyślić swoje konkurencje i ćwiczenia sportowe.

### **III. Zajęcia popołudniowe**

- „Medal zdrowego przedszkolaka” – praca plastyczno-techniczna.

Wykonanie medalu z CD, ozdabianie, doklejanie elementów. Instrukcja w załączniku wysłanym do rodziców.

- „Hop, hop, do góry!” – zabawa z podskokami.

Osoba dorosła opowiada, a dzieci próbują ilustrować tę opowieść ruchem:

*Kiedy jesteście zdrowe, to jesteście szczęśliwe i skaczecie wysoko hop, hop, do góry, lecz gdy dopada Was choroba, mina robi się smutna, macie gorączkę i odpływa z Was cała siła. Najpierw odpływa z głowy (dzieci opuszczają głowę), potem z rąk (opuszczają bezwładnie ręce) i na koniec z nóg (kładą się). A gdy mama da Wam lekarstwo, zaczynacie zdrowieć i wraca siła nóżkom (wstają), rączkom (podnoszą ręce), głowie (podnoszą głowę), wraca uśmiech i znów możecie skakać wysoko hop, hop, do góry (podskakują).*