**Kwiecień, tydzień 2**

**Chciałbym być sportowcem**

******

**Dzień 1, W środku leży kamień**

Cele główne:

- rozwijanie aktywności twórczej,

- rozwijanie sprawności fizycznej

Cele operacyjne:

Dziecko:

- działa twórczo podczas zabawy,

- uczestniczy w ćwiczeniach wielorozwojowych

**Przebieg dnia**

**Rozmowa rodzica z dzieckiem:**

- Pytanie czy dziecko oglądało w telewizji zawody sportowe ? Czy pamięta jakie to były zawody ?

- Czy zna nazwisko jakiegoś sportowca, a może ma jakiegoś ulubionego?

- Przybliżenie dyscypliny sportowej o nazwie, pchnięcie kulą. Wyjaśnienie że kula jest metalowa, ciężka a sportowiec musi być bardzo silny. Rodzic demonstruje pchnięcie kulą, rolę kuli przyjmuje piłka średniej wielkości. Potem dziecko próbuje swoich sił w tej dyscyplinie. Każdy rzut jest nagradzany brawami.

**-** Wyjaśnienie co to jest aerobik, (ćwiczenia przy muzyce rytmicznej, często wykonywane przez panie które chcą mieć ładną sylwetkę).

- Rozmowa dlaczego ważny jest ruch i dbanie o swoje zdrowie.

- Czytanie wiersz pt. *„Sport”* Adam Świętochowski, oraz pokazywanie czytanych czynności przez dziecko.

***"SPORT"****Każdy przedszkolak o tym wie:
Chcesz być zdrowym ruszaj się!
Sport to bardzo ważna sprawa
Są reguły, jest zabawa.

Prawą nogą wypad w przód
I rączkami zawiąż but

Powrót, przysiad, dwa podskoki
W miejscu bieg i skłon głęboki
Wymach rączek w tył, do przodu
By rannego nie czuć chłodu.*

**Rozmowa na temat wiersza:**
− Co trzeba robić, aby być silnym i zwinnym?

**Dowolne zabawy ruchowe:**

- Zabawa ruchowa *Aerobik* ,. Rodzic wykonuje proste ćwiczenia ruchowe przy nagraniu dowolnej rytmicznej muzyki. Dziecko próbuje naśladować ruchy rodzica. Proponowany utwór (Zasoby YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=V1Sua6hBAEs> )

- Zabawa z wykorzystaniem rymowanki rodzic mówi: *Gdy sportowcem zostać chcę, muszę ćwiczyć całe dnie*. Dziecko powtarza rymowankę przy tym rytmicznie klaszcze.

- Zabawa ruchowa *Omiń kałużę,* rodzic rozkłada na podłodze gazety, będą odgrywały rolę kałuży. Dziecko biega po pokoju, starając się nie wbiegnąć na jedną z kałuż, na sygnał rodzica np. głośne stop bądź klaśniecie dziecko zatrzymuje się przed jedną z gazet.

- Zabawa ruchowa *Po kamieniach przez rzekę,* rozłożone wcześniej gazety będą odgrywać rolę kamieni. Dziecko jak najszybciej musi przejść przez rzekę stąpając po rozłożonych gazetach, musi uważać by dokładnie stąpać na gazetki.

- Zabawa *Obserwatorzy,* dziecko z gazety przy pomocy rodzica robi dwa otwory tak by można było przez nie patrzeć. Przykładają gazety do twarzy i obserwują otoczenie. Rozglądają się na lewo, na prawo, w górę, w dół, wykonując skłony tułowia w przód i w tył, skręty w prawo i w lewo.

- Zabawa orientacyjno – porządkowa Zwiędła roślina, rodzic wyjaśnia dziecku że roślinom do życia potrzebne jest nie tylko czyste powietrze, ale również czysta woda. Roślina bez wody więdnie i ginie. Rodzic prosi by razem z nim dziecko naśladowało wygląd zwiędłej rośliny – układamy swoje ciała w różnych pozycjach np. zginanie , kurczenie się, powolne upadanie na ziemię , naśladowanie rośliny bez wody.

Praca na dziś, karta pracy nr 17 (wyprawka plastyczna)

- Połącz kropki znajdujące się na obrazku.

Poniżej dodaję obrazek sportowca do wydrukowania i kolorowania.

