



# Witajcie Gumisie!

Wszyscy są, witamy Was zaczynamy bo już czas...

Temat dzisiejszego dnia: w zdrowym ciele zdrowy duch...

## 1. Słuchanie wiersza, wykonywanie ruchów zgodnych z jego treścią.

### „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.

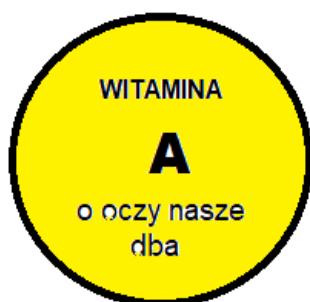


- Rozmowa na temat aktywności ruchowej, zwrócenie uwagi na korzyści płynące z jej uprawiania.
- Jak myślicie dlaczego należy ćwiczyć?

- Jesteśmy coraz silniejsi i możemy wykonać różne prace np. pomagać мамie;
- Jeśli mamy dobrą kondycję, to będziemy dobrze biegać, a wtedy będziemy wygrywać zawody sportowe;
- Kształtujemy postawę naszego ciała;
- Utrzymujemy dobry stan zdrowia (serduszko i wszystkie organy są zdrowe ponieważ ćwicząc dotleniamy je);
- Jesteśmy bardziej radosni, odstresowani;
- Jest nam cieplej, ponieważ poprawia się nasze krążenie.

Na zdrowy tryb życia składa się nie tylko aktywność fizyczna, choć z całą pewnością jest ona jednym z ważniejszych elementów, ale również zdrowe odżywianie.

Oto chłopcy i dziewczynki nasi goście – **WITAMINKI**



## 2. Słuchanie wiersza S. Karaszewskiego „Witaminowe abecadło”.

*Oczy, gardło, włosy, kości  
zdrowsze są, gdy A w nich gości.  
A w marchewce, pomidorze,  
w maśle, mleku też być może.*

*B - bądź bystry, zwinny, żwawy  
do nauki i zabawy!  
W drożdżach, ziarnach i orzeszkach,  
w serach, jajkach B też mieszka.*

*Naturalne witaminy  
lubią chłopcy i dziewczyny.  
Bo najlepsze witaminy  
to owoce i jarzyny.*

*C - to coś na przeziębienie  
i na lepsze ran gojenie.  
C: porzeczka i cytryna,  
świeży owoc i jarzyna!*

*Zęby, kości lepiej rosną,  
kiedy D dostaną wiosną.  
Zjesz ją z rybą, jajkiem, mlekiem.  
Na krzywicę D jest lekiem.*



*Naturalne witaminy  
lubią chłopcy i dziewczyny.  
Mleko, mięso, jajka, sery,  
w słońcu marsze i spacer.*

- Jak nazywają się nasi goście, czyli bohaterowie wysłuchanego wiersza?
- Gdzie można znaleźć witaminę A (B, C, D)?
- Jaką rolę pełni witamina A (B, C, D)?

### **3. Ćwiczenia gimnastyczne.**

Na rozruszanie proponujemy kilka ćwiczeń gimnastycznych dla całej rodziny, **bo w zdrowym ciele zdrowy duch...**

Potrzebne Wam będą plastikowe kręgle, jeżeli ich w domu nie macie może wykorzystać np.: plastikową butelkę po wodzie.

**Zaczynamy:**

- **Ćwiczenia mięśni brzucha – „Jak najdalej w przód”.**

W siadzie prostym, kręgiel trzymamy w obu rękach. Wykonujemy skłon tułowia w przód, sięgając rękami z kręglem jak najdalej w kierunku stóp (kolana proste).

- **Skręty – „Na prawo, na lewo”.**

W siadzie skrzyżnym, trzymamy kręgiel na głowie, przytrzymując go rękami, łokcie mamy skierowane na zewnątrz. Wykonujemy skręty tułowia w prawo i w lewo; co pewien czas wykonujemy kilka rzutów i chwytów kręgli.

- **Skrętoskłony – „Witamy stopy”.**

W siadzie rozkrocznym, kręgiel trzymamy oburącz w górze, wykonujemy skrętosklon do lewej stopy – przywitanie jej kręglem, wyprost; wykonujemy skrętosklon do prawej stopy – przywitanie jej, wyprost (podczas ćwiczeń staramy się nie zginać kolan, kręgiel trzymamy obiema rękami).

- **Ćwiczenia mięśni grzbietu – „Oglądamy kręgle”.**

W leżeniu przodem, trzymamy kręgiel w obu rękach przed głową. Unosimy głowę, prostując ręce; oglądamy kręgiel, wytrzymujemy chwilę. Potem wracamy do leżenia – odpoczywamy.

- **Ćwiczenia mięśni brzucha – „Spotkanie”.**

W leżeniu tyłem, trzymamy kręgiel w obu rękach wyciągniętych za głowę. Jednocześnie wznosimy obie nogi i ręce – dążymy do spotkania nóg z kręglami; potem powracamy do pozycji wyjściowej.

- **Ćwiczenia mięśni grzbietu i brzucha - „Z nóg do rąk”.**

W leżeniu tyłem, kręgiel trzymamy pomiędzy stopami. Przekazujemy kręgiel nogami do rąk, za głowę, i powracamy do siadu. Ponownie wkładamy kręgiel pomiędzy stopy i wykonujemy ćwiczenie od nowa.

- **Ćwiczenia przeciw płaskostopiu – „Sprytne stopy”.**

W siadzie prostym podpartym, kręgiel mamy ułożony pomiędzy stopami (pionowo) krążymy obunóż w prawo i w lewo.

Wałkujemy kręgiel: raz jedną stopą, raz drugą stopą

W siadzie podpartym – chwytny stopą kręgiel i podnosimy go do góry.

#### 4. Uzupełnij karty pracy - „Odkrywam siebie”:

Karta pracy, cz. 3, nr 66.

- Przeczytajcie z N. lub samodzielnie wyrazy: nie, tak.
- Połączcie je z odpowiednimi zdjęciami.
- Określcie położenie obrazka przedstawiającego piłkę na kolejnych kartkach.
- Rysujcie po śladach rysunków piłek.



#### 5. Sportowe ćwiczenia słuchowe.

##### ➤ „Ćwiczenia słuchowe z piłką lub skakanką”.

Przygotujcie piłkę lub skakankę, waszym zadaniem jest dzielenie nazw wybranych wyrazów na głoski (lub, w razie problemów, na sylaby). Dzielenie na głoski powinny łączyć z odbijaniem piłki o podłogę (lub jej podrzucaniem i łapaniem) – jedno odbicie, jedna głoska – lub ze skakaniem na skakance – jeden podskok, jedna głoska.

##### ➤ Zabawa „Podaj słowo”.

Piłka.

Zabawę rozpoczyna rodzic, rzucając piłkę do dziecka i wymawiając głoskę, np. u. Dziecko łapie piłkę, mówi słowo rozpoczynające się tą głoską i rzuca piłkę do kolejnej osoby (rodzica), wymawiając inną głoskę.

##### ➤ Układanie zdań na temat wybranej dyscypliny sportowej.

Dziecko i rodzic układają zdania i mówią je kolejno, licząc w nich słowa. Np.

*Mężczyźni grają w piłkę ręczną (5 słów).*

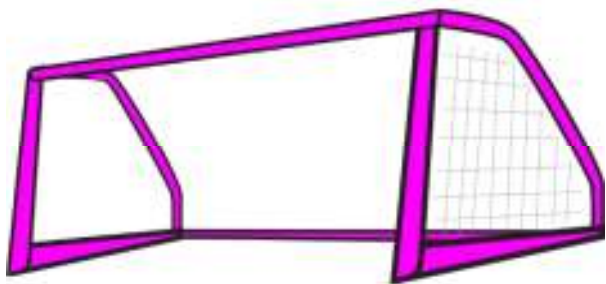
*Siatkarze są wysocy (3 słowa).*

*Gimnastyk ćwiczy na drążkach (4 słowa).*

##### ➤ Czytanie wyrazów.

- Wyrazy: piłka, skakanka, rower, bramka, czepek, buty,
- obrazki do wyrazów:

Rodzic lub dziecko (6-latek) czyta wyrazy. Dzieci 5-letnie powtarzają je. Połącz wyrazy z odpowiednimi obrazkami. Powiedz do uprawiania jakich dyscyplin sportowych, do przygotowania do nich mogą być potrzebne te przedmioty.



piłka

skakanka

rower

bramka

czepek

buty

## 6. praca plastyczna.

Przygotujcie kolorowe niepotrzebne gazety (mogą to być gazetki reklamowe z różnych sklepów) i nożyczki. Powycinajcie z nich różne produkty spożywcze (w tym warzywa i owoce).

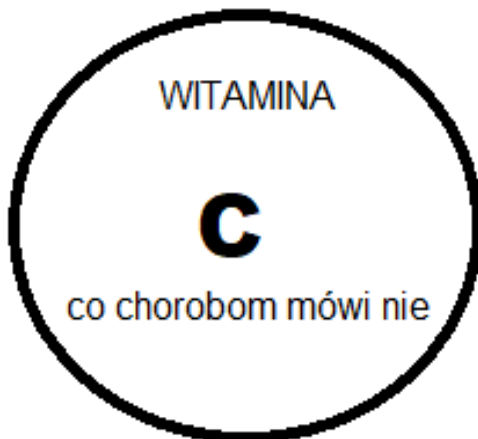
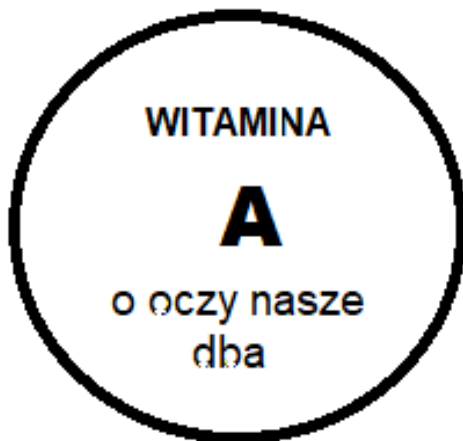
Przygotowane obrazki produktów przyklejcie na kartonie obok witaminy w których jest ona zawarta, np.:

Witamina A – mleko, ser, pomidor, masło, kapusta, marchewka,

Witamina B – drożdże, sery, jajka, cebula, śliwki, orzechy, ziemniaki, jabłka,

Witamina C – cytryna, cebula, porzeczki, czosnek, papryka,

Witamina D – mięso, jaja, śmietana, ryby



Pozdrawiamy Was serdecznie