

Witajcie kochane dzieciaczki! Spieszymy z propozycją ciekawych zabaw, aktywności, które z pewnością uświadomią korzyści zdrowotne, płynące z aktywnego spędzania czasu wolnego.

Ci, co sport uprawiają, co o zdrowie dbają, mówią, że każdy ruch to zdrowy w ciele duch.

1. Poranna toaleta- każdy mały sportowiec potrafi samodzielnie wykonywać zabiegi higieniczne w łazience, pamiętając o regulacji strumienia wody.
2. Poranna gimnastyka z wykorzystaniem wiersza- ćwicz i zapamiętaj:

1,2,3,4, skłon i przysiad, skok i siad.

Dzisiaj tak maszerujemy, aby dudnił cały świat.

5,6,7,8, podskakuje każdy rad,

9,10,11, jaki piękny jest ten świat.

3. Dopowiedz i zrób:

Powiedz: prosię i podrap się po...

Powiedz: koń i wyciągnij do mnie...

Powiedz: krowy i dotknij palcem...

Powiedz: króliczki i nadmij...

Powiedz: kaczuszka i dotknij łokciem...

Powiedz: psy i klaśnij raz, dwa, ...

4. Gimnastyka języka- ćwiczenie narządów mowy

- **Konik jedzie na przejażdżkę**- naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kłaskania.
- **Winda**- otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.
- **Karuzela** - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także. Włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.
- **Chomik**- wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
- **Malarz**- maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
- **Młotek**- wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladowując wbijanie gwoźdźcia.
- **Żyrafa**- ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, najdalej jak potrafisz.
- **Słoń**- ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć. Ciekawe czy potrafisz dosięgnąć językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony.

5. Wykonajcie ćwiczenia, kształcące prawidłową postawę: Wycieczka do ZOO:
<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcIjudZ8>
6. Nauka piosenki pt. „Ruch to zdrowie” :

https://www.youtube.com/watch?v=I2WWpt_n9Is

Odnajdywanie rymów do nazw aktywności sportowych, np.: bieganie- skakanie, podskoki-boki, itd.

7. „Piłki w grze”- zabawa badawcza: rozwijanie umiejętności prowadzenia wnikliwych obserwacji i formułowania wniosków.

Samodzielne doświadczenia z piłką (piłki różnego rodzaju i różnej wielkości).

- Grupowanie piłek wg wielkości
- Wskazywanie najmniejszej i największej piłki
- Grupowanie piłek wg koloru i wzorów
- Porównywanie faktur i twardości piłek
- Porównywanie masy piłek
- Sprawdzanie, czy wszystkie piłki odbijają się tak samo od podłoża
- Sprawdzanie, którą piłką można najdalej rzucić

Dzieci prowadzą badania, gromadzą dane, dzielą się swoimi przeżyciami i doświadczeniami.

8. Zabawa „Zrób to co ja”- kształtowanie pamięci ruchowej.

Jeden z członków rodziny wymyśla sekwencję ruchów z piłką, np.: dwa razy odbija piłkę od podłogi, raz rzuca piłkę w górę. Dziecko odtwarza wiernie pokazaną sekwencję.

9. Ćwiczenia intonacyjne „Dbam o zdrowie”.

Dziecko zmieniając pozycję ciała (siedzi po turecku, stoi na jednej nodze, robi przysiady, itd..) wypowiada rymowanekę: raz cicho, raz głośno, powoli, szybko.

„My o zdrowie dbamy, różne sporty uprawiamy”.

10. Propozycje aktywności w terenie dla całej rodziny, np. lesie:

<https://www.youtube.com/watch?v=BJTjvRCu5wk>

11. Edukacja przez ruch wg Doroty Dziamskiej jako wstęp do działań plastycznych:

<https://www.youtube.com/watch?v=LJu0bflb3rI>

„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.