

# CHCIAŁBYM BYĆ SPORTOWCEM



## 1. Zabawa ruchowo-naśladowcza **Rób to, co ja.**

Rodzic wykonuje proste ćwiczenia (np. podskoki, przysiady, skłony do przodu, skłony w bok, wymachy nóg, rąk), stojąc przed dzieckiem, a ono go naśladuje.

Można skorzystać z filmiku: <https://www.youtube.com/watch?v=ufXXXnQ1hiM>

## 2. Czytanie wiersza pt. „Sport” Adam Świętochowski

"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.

### **3. Rozmowa na temat aktywności ruchowej.**

Przybliżenie dzieciom tematyki związanej z aktywnością ruchową, a w szczególności zwrócenie uwagi na korzyści płynące z jej uprawiania. N. pyta dzieci; Jak myślicie dlaczego należy ćwiczyć?

**Każda odpowiedź jest dobra.**

**Bo:**

- 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 radośni, odstresowani,
- Jest nam cieplej, ponieważ poprawia się nasze krążenie.

### **4. Gimnastyka smyka .**

<https://www.youtube.com/watch?v=351fw50UOn8>

### **5. Odgadywanie zagadek dotyczących dyscyplin sportowych.**

Są przez płotki, terenowe,  
Krótko, długodystansowe,  
Mogą być też slalomowe  
Albo sztafetowe. (biegi)

Wyścig rozpoczęty,  
Zawodnicy pedałuja,  
Każdy bardzo przejęty,  
Bo przed metą finiszują. (kolarstwo)

Piruetu i obroty  
Zawodnicy wykonują  
I na nogach mając łyżwy  
O mistrzostwo konkurują. (łyżwiarstwo figurowe)

Zawodnicy o boisko  
Piłkę odbijają,  
Do wiszących koszy,  
Celnie ją wrzucają. (koszykówka)

W jakiej dyscyplinie sportu  
Piłkę nogą kopiemy,

Na meczach z radością  
Drużynie kibicujemy? (piłka nożna)


















Zawodnicy na głowy  
Czepki zakładają.  
Rękami i nogami  
W wodzie poruszają.( pływanie)

### 5. Zabawa ruchowa z wykorzystaniem kostki

Zasady: wykonaj rzut kostką i wykonaj ćwiczenie. Jeśli kolejny raz wylosujesz tą samą cyfrę, wówczas przechodzisz do kolejnego rzędu. Jeśli wykonasz wszystkie ćwiczenia z jednego rzędu kończysz zadanie.

Wariant II – zasady jak wyżej. Kto wykona jako pierwszy wszystkie ćwiczenia z jednej cyfry - wygrywa.

Gra:

www.jufsanne.com

6. Pokoloruj rysunek

