**Środa 22.04.2020r.**

**Ruch to zdrowie – każdy przedszkolak to powie!**

1.

- Powitanie rymowanką przedstawianą ruchem:

 Dwie rączki się spotkały i uściski sobie składały. – prawa ręka ściska lewą i odwrotnie

 Dwie nóżki tupnęły: raz, dwa, trzy. – trzy tupnięcia

 Dwoje oczu patrzy. – ułożenie dłoni na kształt lornetki

 Jedno ucho słucha, czy nie wleciała tu mucha. – ręka przystawiona do ucha

- Rozwiązywanie zagadek tematycznych dotyczących różnych dyscyplin sportowych:

* Dwie drużyny, bramki dwie.

 W tym sporcie piłkę kopie się. (piłka nożna)

* Na nartach z wysokiej góry zawodnicy zjeżdżają,

 dalekie skoki zazwyczaj oddają. (skoki narciarskie)

* Zawodnicy w strojach i czepkach się poruszają,

 w wodzie rękami i nogami machają. (pływanie)

* Wysocy panowie po boisku biegają,

 piłkę do kosza celnie wrzucają. (koszykówka)

* Dwie drużyny – między nimi siatka.

 Obijanie piłki to dla nich gratka. (siatkówka)

- Zabawa ruchowa „Różne sporty”. Rodzic przygotowuje obrazki przedstawiające osoby uprawiające różne sporty lub wypowiada hasła dotyczące danej dyscypliny sportowej. Dziecko porusza się w rytm muzyki. Na przerwę w muzyce zwraca się w stronę rodzica, który unosi obrazek lub mówi hasło. Dziecko stara się naśladować ruchy przedstawionej osoby, np.:

* piłkarz – ruchy nogą, kopnięcia (w bezpiecznej odległości)
* pływak – ruchy ramion naśladujące pływanie
* koszykarz – wysoki podskok z rękami do góry
* łyżwiarz – sunięcie stopami po podłodze
* narciarz – poza na ugiętych kolanach (przygotowanie do skoku).

2. Zabawy ruchowe

-Rodzic gra na bębenku, a dziecko maszeruje. Na przerwę w grze zatrzymuje się i wykonuje polecenia rodzica, a na ponowny dźwięk bębenka wznawia marsz. Rodzic stara się wydawać polecenia jednym słowem, np.:

Stój! – stanie na baczność,

Przysiad!,

Skłon!

Obrót!

Noga! – stanie na jednej nodze

Hop! – skok w miejscu.

- Zabawa skoczna „Wyżej i niżej”. Rodzic ustawia dwa krzesła naprzeciwko siebie w odległości ok. 1,5 m. Obwiązuje je dookoła sznurkiem tak, aby powstał z niego prostokąt. Dzieci stara się przeskoczyć przez sznurki z jednej strony na drugą. Sznurek jest podwyższany lub obniżany w zależności od umiejętności ruchowych dziecka.

- Zabawa ruchowa „Ptaszek”. Dziecko zamienia się w ptaszka, który fruwa raz w prawą, raz w lewą stronę. Rodzic kieruje jego torem lotu. Przy każdej zmianie kierunku robi chwilę przerwy. Należy zwrócić szczególną uwagę na potrzebę przerwy, tak aby dziecku nie zakręciło się w głowie.

- Zabawa ruchowa na czworakach „Kocie figle”. Dziecko-kotek przemieszcza się po sali na czworakach w dowolnym kierunku. Rodzic kładzie na środku piłkę – kłębek włóczki. Rodzic z dzieckiem podają ją sobie poprzez popychanie ręką.

**Dzieci starsze**

**,,Nowa Trampolina pięciolatka” część 4, strona 10-11, ćwiczenie 1**