**Dzień dobry! Witamy Dzieci i Rodziców z grupy 3.**

Zapraszamy do zapoznania się z proponowanymi zabawami, ćwiczeniami i zadaniami do wykonania.

07.04.2021 r.

**Temat kompleksowy**: Chciałbym być sportowcem.

**Temat dnia**: Gimnastyka.

**Przebieg dnia:**

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa: „Zróbcie to”. Na hasło: „start” – dzieci poruszają się w dowolny sposób, na hasło: „stop” – dzieci zatrzymują się i wykonują to, o co prosi rodzic np.; przysiad, klęk, leżenie tyłem, leżenie przodem, sad skulny, siad skrzyżny, skłon…
2. Karta pracy, cz. 2, nr 24
3. Zabawa ruchowa : „Aerobik”

<https://www.youtube.com/watch?v=xm93WFJ7bNs>

1. Słuchanie wiersza pt: „Gimnastyka”

Gimnastyka to zabawa,

ale także ważna sprawa,

bo to sposób jest jedyny,

żeby silnym być i zwinnym.

Skłony, skoki i przysiady

trzeba ćwiczyć – nie ma rady!

To dla zdrowia i urody

niezawodne są metody.

1. Rozmowa na temat wiersza

- Co nam daje gimnastyka?

- Co wykonujemy podczas gimnastyki?

1. Rytmiczne dzielenie (na sylaby) słów związanych ze sportem. Dzieci dzielą rytmicznie słowa: gimnastyka ( gim-nas-ty-ka), skłony (skło-ny) skoki (sko-ki), przysiady (przy-sia-dy)
2. Zabawa ruchowa z rymowanką: „Głowa, ramiona, kolana” – dzieci mówią i pokazują kilka razy. Z każdym następnym razem wypowiadamy rymowankę szybciej.

<https://youtu.be/30BVfTvlsrE>

1. Wykonanie krążka do ćwiczeń.

Dzieci wycinają dwa kółka narysowane przez rodziców najlepiej na tekturze lub grubym kartonie. Koła o średnicy 20 cm. Dzieci sklejają koła i ozdabiają według własnego pomysłu mazakami.

1. Zabawy z wykonanym krążkiem:

- krążek kładziemy na głowie i maszerujemy, starając się, aby krążek nie spadł;

- krążek leży na podłodze, siadamy na nim, podnosimy nogi ugięte w kolanach,

 odpychamy się rękoma i obracamy się;

- wystukujemy rytm podany przez rodzica;

Po południu: Nazwij, w co grają dzieci. Połącz dziecko uprawiające sport z jego cieniem

