**DLA RODZICÓW I DZIECI Z GRUPY III**

W tygodniu **06.04-09.04 2021 r.** będą realizowane treści programowe z tygodniem „Sport to zdrowie”.

Zamierzone cele:

* wzbogacenie wiadomości na temat Sportu,
* rozwijanie umiejętności wypowiadania się na określony temat
* rozwijanie sprawności fizycznej

Propozycja zabaw, które można realizować wraz z dziećmi w domu:

 **Wtorek 06.04.2021**

1. **Rozwiązywanie zagadek**

Skoki, biegi, gimnastyka
wspólną nazwę mają.
Jakie je wszystkie razem
ludzie nazywają? **(sport)**

**Między dwiema bramkami
bielutkie boisko.
Gra się krążkiem, bo dla piłki
jest tutaj zbyt ślisko. (hokej)**

**Piruety wykonuje
po tafli lodowiska,
i wcale się nie lęka
że tafla bardzo śliska. (łyżwiarka)**

**Zawodnicy na głowy,
czepki zakładają.
Rękami i nogami
w wodzie poruszają. (pływanie)**

**Zawodnicy grając w piłkę,
rękami ją odbijają
i wysoko ponad siatką
drugiej drużynie podają. (siatkówka)**

**2. Słuchanie wiersza Jadwigi Koczanowskiej *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.

**3. Znajdź różnice na obrazkach i zaznacz je.**

****

1. **Pokoloruj wybrany obrazek**

****

**4. Ćwiczenia oddechowe na podstawie wiersza Małgorzaty Skorek „Dni tygodnia”**

Jakie nazwy dni

tygodnia znamy?

Czy wszystkie nazwy

dni pamiętamy?

Jeśli ktoś lubi

Takie zadania

niech się zabiera

do wyliczania

Powietrza dużo

buzią nabiera

i na wydechu

niech dni wymienia:

- poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Jeśli za trudne było zadanie

ćwicz- dalej z nami

to wyliczanie.

W- poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Dzieci powtarzają wyliczankę 3 razy

tygodnia.

**5. Zabawy ruchowe:**

1. Zabawa „Para”- dziecko i rodzic w parach; dziecko opiera się stopami na stopach dorosłego i próbuje utrzymać równowagę, gdy dorośli poruszają się z nim po pokoju.

2. Zabawa „Kto silniejszy”- para oparta o siebie plecami i zadaniem ich jest wypchanie drugiej osoby na przeciwną stronę czyli pchanie się na siebie plecami.

3. Zabawa „Cukierek”- dziecko zwinięte leży na podłodze, rodzic próbuje rozwinąć zwinięty cukierek, czyli rozprostować dziecko, a te stawia opór.

4. Zabawa „Skała”- rodzic stoi nieruchomo, a dziecko próbuje go przesunąć.