**DLA RODZICÓW I DZIECI Z GRUPY IV**

**Witamy serdeczne!**

**Temat tygodnia: Chciałbym być sportowcem.**

 W dniu 06.04.2021r. tematem dnia jest **„Gimnastyka”**

**Słuchanie wiersza J. 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.*

**Rozmowa na temat wiersza.**

* Co nam daje gimnastyka?
* Co wykonujemy podczas gimnastyki?

**Praca z obrazkiem**: nazwijcie spory przedstawione na zdjęciach (pływanie, połka nożna , tenis, skoki narciarskie, hokej na lodzie, boks)

 



  

**Zabaw ruchowa "Rowerek**"– dzieci leżą na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi kolanami, następnie wykonują tzw. rowerek.

**Zabawa *Słoneczko***- Dziecko stoi wyprostowane, wykonuje głęboki wdech. W czasie wdechu unosi ręce do góry, wznosi się na palce i wypowiada słowa: *Słonko wschodzi coraz wyżej.*Potem wykonuje wydech, stojąc na całych stopach i mówi: *A zachodzi coraz niżej.*

**Zabawy ruchowe z wykorzystaniem gazet.**

* ***Omiń kałuże*** *–*Dziecko rozkłada na podłodze gazety – *kałuże*. Biega dookoła nich, starając się na nie nie wejść. Na sygnał Rodzica (klaśnięcie) zatrzymuje się przy jednej z nich.
* ***Po kamieniach przez rzekę*** *–* Dziecka ustawia się po jednej stronie pokoju. Przed nim, na podłodze, są rozłożone gazety –*kamienie.*Zadaniem dziecka jest przejście na drugą stronę  rzeki, stąpając po gazetach – *kamieniach.*

**Wspólne planowanie rodzinnych aktywności** sportowych na najbliższe dni. Wykorzystanie propozycji np. spacer, wspólna gimnastyka, bieganie, gra w piłkę, jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze itp.

**Prace plastyczna**

* *Projektowanie Piłki*

Piłkę można wykleić plasteliną lub kulkami z bibuły itp.

