**DLA RODZICÓW I DZIECI Z GRUPY IV**

**Witamy serdeczne!**

**Temat tygodnia: „Chciałbym być sportowcem”.**

Prosimy o przesyłanie informacji zwrotnej jak bawicie się w domu na adres gr.4.mp13zgierz@onet.pl (email grupy IV).

 W dniu 07.04.2021r. tematem dnia jest **„Ruch to zdrowie”**

**Oto nasza propozycja zabaw z dziećmi w domu:**

**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.

**„Chodzenie pod dyktando”** – zabawa matematyczno-ruchowa – dziecko wykonuje polecenia rodzica np.:

- Zrób trzy kroki w przód,

- kucnij

- wstań

- tupnij prawą nogą,

- zrób trzy kroki w prawo

- podskocz

- zrób dwa kroki w tył itp.

**Słuchanie wiersza I. Fabiszewskiej Gimnastyka.**

Rano wstaję,

wkładam dres.

Otwieram okno,

miło jest.

Skaczę w górę,

skaczę w bok,

i do tyłu

robię skok.

Ręce w przód,

ręce w tył.

Ćwiczę, abym

zdrowy był.

**Rozmawia z dzieckiem na temat wiersza.**

Pytanie:

- O czym była mowa w wierszu?

- Dlaczego należy wykonywać różnego rodzaju ćwiczenia ruchowe?

- Ile czasu powinniśmy poświęcać na gimnastykę i jak często powinniśmy ćwiczyć?

- Czy gimnastyka to także uprawianie sportu?

**Rozwiązywanie zagadek na podstawie ilustracji**





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)

**Podzielmy sporty na letnie i zimowe.**

Dzieci dzielą sporty z pomocą rodzica.  
Sporty letnie: pływanie, tenis ziemny i stołowy, biegi, piłka nożna, kolarstwo….

Sporty zimowe: łyżwiarstwo figurowe, hokej na lodzie, skoki narciarskie, zjazdy narciarskie ….

Jakie zdobywamy medale na zawodach; I miejsce - złoty, II - srebrny, III -  
brązowy.



karta pracy strona 25

 