**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 08.04.21r. tematem jest **: Sport to zdrowie!**

 **Ćwiczenia oddechowe**

- dmuchaj na łyżkę z gorącą zupą aż wystygnie

- nalej wody do miski, zrób papierową łódeczkę i dmuchaj na nią tak by dopłynęła do przeciwnego brzegu

**"Sport to zdrowie"**- zachęcam do obejrzenia krótkiej bajki. Rozmowa z dziećmi na temat różnych zabaw i sportów.

<https://www.youtube.com/watch?v=sZZKiGbu40w>

**Dmuchane obrazy-** zabawa plastyczna, ale także rewelacyjne ćwiczenie oddechowe - odgrywające ważną rolę w stymulacji aparatu mowy u dziecka. Naszą pracę zaczynamy od zrobienia niewielkich kleksów z rozcieńczonych wodą kolorowych farb. Kleksy te rozdmuchujemy w różne strony za pomocą rurki do napojów.

 

**Ćwiczenia  ruchowe**

- Lekki rozkrok, ręce wyprostowane w łokciach, wymachy do przodu i do tyłu.

- Ruchy głową do przodu i do tyłu („tik-tak”).

- „Pajacyki”

- Dowolne przeskoki przez karton.

- Wachlowanie wybranej osoby kartonem.

**Zabawy ruchowe**

**- "Omiń kałuże"**- dzieci rozkładają na podłodze gazety-kałuże. Biegają  po pokoju starając się nie wejść w kałuże. Na sygnał osoby dorosłej (dźwięki tamburynu, bębenka) zatrzymuje się przy jednej wybranej gazecie.

**- "Po kamieniach przez rzekę"**- przed dzieckiem, na podłodze, są rozłożone gazety -kamienie. Dziecko ma za zadanie przeprawić się przez rzekę. Przechodzi na drugą stronę pokoju, stąpając po gazetach-kamieniach ( mogą to być też woreczki gimnastyczne).

**„Reksio sportowiec”- krótka bajka dla dzieci**

<https://www.youtube.com/watch?v=3IZ_5iJkbM4>

**Quiz o zdrowiu**

Rodzic czyta zdania gdy zdanie jest prawdziwe, dziecko odpowiada „PRAWDA”, a gdy uzna, że zdanie jest fałszywe odpowiada „FAŁSZ”

* Aby być zdrowym, trzeba się codziennie rano gimnastykować.       PRAWDA
* Aby być zdrowym, trzeba uprawiać różne sporty, np. grać w piłkę, pływać, czy jeździć na rowerze.            PRAWDA
* Aby być zdrowym, trzeba spędzać dużo czasu przed komputerem. FAŁSZ
* Aby być zdrowym trzeba jeść owoce i warzywa. .          PRAWDA
* Aby być zdrowym trzeba jeść dużo słodyczy.  FAŁSZ

 **Życzymy miłej zabawy A. Gębicka i A. Pabijańczyk**

