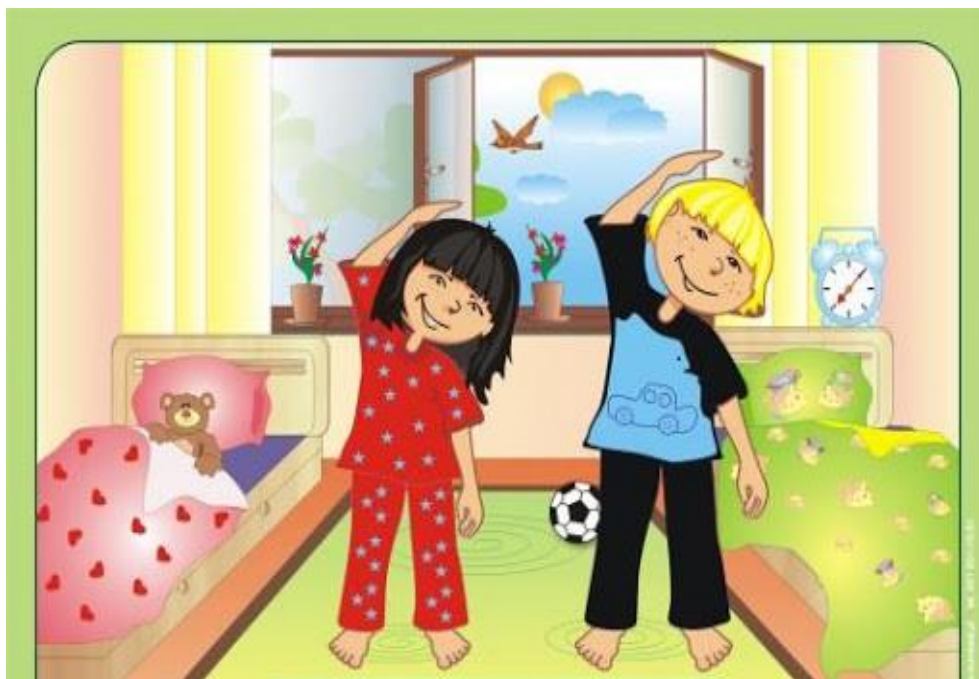


Temat dnia: Gimnastyka - ważna sprawa.



1. Zabawa rozwijająca mowę – Sposób na nudę, na podstawie wiersza Marii Kownackiej “Słoneczko po deszczu”



*Zatulily kwiatki płatki,
główki chylą do rabatki.
Kap! Kap! Kap! (dziecko powtarza).*

*Deszcz ustaje, płyną chmury,
kwiaty wznoszą się do góry!
Ho! Ho! Ho! (dziecko powtarza).
Wiatr tu pędzi na wyścigi.
Wiatr kołysze nam łodygi.
Wiu! Wiu! Wiuu! (dziecko powtarza).
Biegną dzieci tu z ochotą:
uważajcie – takie błoto!
Hyc! Hyc! Hyc! (dziecko powtarza).
Byle słońko nam nie zgasło –
róbmy prędko z błota masło!
Chlap! Chlap! Chlap! (dziecko powtarza).
Teraz baczność – kroki duże,
przeskoczmy przez kałużę!
Hop! Hop! Hop! (dziecko powtarza).
Już pogoda – słońko świeci,
maszerują sobie dzieci.
Raz, dwa trzy. (dziecko klaszcze 3 razy)*

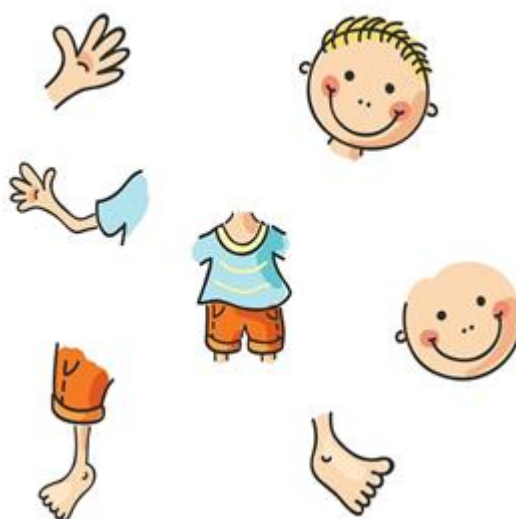
2. Zabawa ruchowo-naśladowcza “Rób to, co ja”.



Rodzic wykonuje proste ćwiczenia (np. podskoki, przysiady, skłony do przodu, skłony w bok, wymachy nóg, rąk), stojąc przed dzieckiem, a ono go naśladuje.

3. Wskazywanie części ciała wymienionych przez rodzica.

Rodzic mówi krótką rymowankę. Dziecko powtarza ją i pokazuje część ciała, której nazwę rodzic wymienił po zakończeniu rymowanki.



*Dbamy o nasze ciało,
żeby dobrze nam działało.*

Rodzic mówi: ręka (noga, głowa, szyja, brzuch, kolano, ucho, łokieć).

4. Słuchanie wiersza Jadwigi Koczanowskiej “Gimnastyka”.



Gimnastyka to zabawa,

*ale także ważna sprawa,
bo to sposób jest jedyny,
żeby silnym być i zwinnym.
Sklony, 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?

5. Ruchowa interpretacja wiersza.

Dziecko stoi na dywanie i ćwiczy z rodzicem:

<i>Gimnastyka</i>	wyciągają ręce w bok
<i>to zabawa,</i>	trzymają ręce wyprostowane, zginają je w łokciach, dłońmi dotykają klatki piersiowej
<i>ale także</i>	mają ręce wyprostowane
<i>ważna sprawa,</i>	zginają je w łokciach
<i>bo to sposób</i>	ręce mają opuszczone, wykonują przysiad
<i>jest jedyny,</i>	wstają
<i>żeby silnym być i zwinnym.</i>	podnoszą ramiona, zginają ręce w łokciach, ściskają dłonie w pięści, pokazują, jakie są silne,
<i>Sklony,</i>	wykonują skłon
<i>skoki</i>	wykonują podskok

i przysiady wykonują przysiad

trzeba ćwiczyć powtarzają skłon, podskok i przysiad,
– nie ma rady!

To dla zdrowia i urody uśmiechnięte spacerują po sali.
niezawodne są metody.

7. Rytmiczne dzielenie słów związanych ze sportem (na sylaby).

Dziecko dzieli rytmicznie (na sylaby) z rodzicem słowa: gimnastyka (gim-nas-ty-ka), skłony (skło-ny), skoki (sko-ki), przysiady (przy-sia-dy).



6. Zabawa ruchowo-naśladowcza “Waga”.

Dziecko staje w wyznaczonym miejscu. Wyciąga ramiona w bok i wykonuje skłony tułowia na boki – w jedną i w drugą stronę, pokazując jak szalki wagi przechylają się w prawą i w lewą stronę.

Milej zabawy!