

Ćwiczenia sportowo-słuchowe

1. Poruszanie się według słów rymowanki.

Zrób do przodu cztery kroki i wykonaj dwa podskoki. Zrób do tyłu kroki trzy, potem krzyknij: raz, dwa, trzy! Lewą ręką dotknij czoła, no i obróć się dookoła. W prawą stronę kroków pięć zrób – jeśli masz na to chęć. Potem kroki w lewą stronę: raz, dwa, trzy – no i zrobione.

2. Rozwiązywanie zagadek na temat sportu:

Zagadka o łyżwach

Szybko po lodzie
niosą nas one,
obie do butów
są przyczepione.

Zagadka o siatkówce

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

Zagadka o sportach

Skoki, biegi, gimnastyka
wspólną nazwę mają.
Jakie je wszystkie razem
ludzie nazywają?

Zagadka o łyżwiarzu

Piruetu wykonuje
po tafli lodowiska,
i wcale się nie lęka
że tafla bardzo śliska.

Zagadka o narciarzach

Skaczą, lecą! Co ich niesie
w ten przestwór niebieski?
Zamiast skrzydeł u nóg mają
przybite dwie deski.

Zagadka o pływaniu

Zawodnicy na głowy,
czepki zakładają.
Rękami i nogami
w wodzie poruszają.

Zagadka o hokeju na lodzie

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

Zagadka o regatach

Udział w nich jachty biorą,
wodną trasę przebywają.
Podczas takich wodnych zawodów
ustalonych zasad przestrzegają.

Zagadka o jeździe figurowej na lodzie

Taniec jak na scenie,

tylko buty nie te.

Tancerze w tym tańcu

noszą łyżwy zamiast baletek.

Zagadka o medalu

Każdy sportowiec marzy o tym,
ażebym zdobyć srebrny lub złoty.

Próby tworzenia własnych zagadek przez dzieci i zadawanie ich dorosłym.

3. Ćwiczenia rozwijające ruchy gałek ocznych. Rodzic przygotowuje różną liczbę zabawek. Dzieci liczą je głośno, łącząc liczenie z mrugnięciami.
4. Piosenka tygodnia sportowego:

Songo (śl. i muz. Danuta i Karol Jagiełło) na playliście Odkrywam siebie - BB+ - CD2 (soundcloud.com)

- I. *Tak się zaczyna nasz nowy taniec, to właśnie jego rytm, może go tańczyć, kto tylko zechce, możesz go tańczyć ty. Wystarczy tylko trochę odwagi, wystarczy tylko chcieć, aby zabawić się razem z nami i frajdę z tego mieć. Ref.: Songo, songo, songo przybył do nas z Kongo i dlatego właśnie tak wspaniale brzmi. Songo, songo, songo przybył do nas z Kongo i dlatego właśnie zatańcz go i ty.*
- II. *II. Na pewno zaraz go zapamiętasz, bo bardzo dobrze brzmi. Może go tańczyć, kto tylko zechce, możesz go tańczyć ty. Wystarczy tylko trochę odwagi, wystarczy tylko chcieć, aby zabawić się razem z nami i frajdę z tego mieć. Ref.: Songo, songo, songo...*
- III. *III. Już całe miasto tańczy nasz taniec i o nim tylko śni, może go tańczyć, kto tylko zechce, możesz go tańczyć ty. Wystarczy tylko trochę odwagi, wystarczy tylko chcieć, aby zabawić się razem z nami i frajdę z tego mieć. Ref.: Songo, songo, songo...*

- Rozmowa na temat piosenki. – Do czego zachęca piosenka? – Skąd przybył taniec songo?
- Zabawa przy piosence. Dzieci podają propozycje ruchów do zwrotek piosenki. Podczas refrenu dzieci poruszają się rytmicznie, starają się za rodzicem wyklaskiwać rytm.

5. Zabawa *Rzucanie do celu*. Reklamówki, gazety, gumki recepturki, tekturowe pudełko. Rodzic napełnia kilka reklamówek (do połowy) pogniecionymi gazetami i nakłada na nie gumki aptekarskie, aby je zamknąć. Dziecko dostaje kilka takich reklamówek (np. pięć). Stara się trafić nimi do kosza lub tekturowego pudła, które zostaje ustawione kilka metrów przed nim. Zamiast reklamówek z gazetami można wykorzystać papierowe samoloty.
6. Masaż relaksacyjny do rymowanki.
Jedna osoba kładzie się na dywan, a druga wykonuje ćwiczenia na jego plecach.
Świeci słońko, świeci, rysuje słońko na plecach partnera,
a chmurka się skrada, rysuje małą chmurkę,
zasłoniła słońko, rysuje dużą chmurkę,
będzie deszczyk padać. uderza palcami, naśladując padający deszcz.
7. Trening fitness: "Ćwicz z Lulisią i Lulitulisiami" ([394\) Ćwicz z Lulisią i Lulitulisiami - trening fitness dla dzieci część 2 - YouTube](#))