







KWIECIEŃ






Tematyka: Chciałbym być sportowcem



Dzień	Propozycje zadań
<p>151. Gimnastyka to zabawa</p> <p>Wtorek (06.03.2021)</p>	<p>1. Słuchanie wiersza Jadwigi Koczanowskiej <i>Gimnastyka</i>.</p> <p>Wiersz <i>Gimnastyka</i> Gimnastyka to zabawa ale także ważna sprawa, bo to sposób jest jedyny żeby silnym być i zwinnym</p> <p>Skłony, skoki i przysiady trzeba ćwiczyć- nie ma rady! To dla zdrowia i urody niezawodne są metody.</p>  <p>2. Rozmowa na temat wiersza. – Co trzeba robić, aby być silnym i zwinnym?</p> <p>3. Zabawa ruchowa <i>Części ciała</i>. https://www.youtube.com/watch?v=JDSQlxZ_scY</p> <p>Dziecko powtarza tekst piosenki przez rodzica i wskazują wymieniane w niej części ciała. Przy powtórzeniu zabawy rodzic zwiększa tempo piosenki.</p> <p>Głowa, ramiona, kolana, pięty, kolana, pięty, kolana, pięty. Głowa, ramiona, kolana, pięty, oczy, uszy, usta, nos.</p>  <p>4. Utrwalenie poznanej literki J, j – bajka o literce J.</p> <p>Bajka dla dzieci –literka J. https://www.youtube.com/watch?v=Ob-RWxl7bhU</p> <p>5. Pisanie literki J, j https://kolorowanki.net.pl/nauka-pisania-liter/litera-j/</p>



Dzień	Propozycje zadań
<p>152.</p> <p>Ćwiczenia sportowo-słuchowe</p> <p>Środa (07.04.2021)</p>	<p>1. Jakie sporty uprawiają dzieci przedstawione na zdjęciu?</p>  <p>2. Ćwiczenia rozwijające koordynację wzrokowo-ruchową (piłka, skakanka ,kręgle).</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Toczenie piłki po linii wyznaczonej skakanką. ❖ Gra w kręgle. ❖ Skaczemy przez skakankę. <p>3. Ćwiczenia z piosenką <i>SKACZEMY, BIEGNIEMY – WYGIBASY TV.</i></p> <p>Piosenka Skaczemy, biegniemy- wygibasy TV https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA</p>  <p>4. Ćwiczenia gimnastyczne.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toczenie piłki do rodzica. • Dziecko leży na brzuchu, trzymając piłkę w dłoniach, przed głową. Rodzic siedzi na piętach, około 1,5–2 m przed dzieckiem, przodem do niego. Dziecko unosi łokcie nad podłogę i odepchnięciem toczy piłkę do rodzica. • Podawanie piłki bokiem. <p>Dziecko z rodzicem siedzi z wyprostowanymi nogami, w rozkroku, tyłem do siebie, w odległości około 0,5 m. Trzyma w dłoniach piłkę. Dziecko z rodzicem jednocześnie wykonują skręt tułowia (jedno dziecko w prawo, drugie – w lewo) z przekazaniem piłki partnerowi. Następnie wykonują skręt tułowia w przeciwną stronę, z ponownym przekazaniem piłki.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podawanie piłki do siebie. <p>Dziecko stoi naprzeciwko rodzica i rzucają piłkę do siebie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rzucanie piłki w górę i jej łapanie. <p>Dziecko stoi z piłką w dłoniach. Rzuca piłkę w górę i stara się je złapać. Ćwiczenie można wykonać również w siadzie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rzucanie piłki z odbiciem o podłogę. <p>Dziecko stoi przodem do rodzica, w odległości około 2 m. Trzyma w dłoniach piłkę. Rzuca piłkę do rodzica tak, aby przed złapaniem piłka odbiła się od podłogi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rzucanie piłki i jej łapanie. <p>Dzieci chodzą po pokoju z piłką w dłoniach. Podrzuca piłkę w górę i stara się je złapać w dłonie.</p>

<p>153.</p> <p>Jak lubię czynnie odpoczywać</p> <p>Czwartek (08.04.2021)</p>	<p>1. Rozmowa na temat wspólnego odpoczynku rodziców i dzieci.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Co robicie z rodzicami w wolne dni? – Czy wybieracie się gdzieś? Czym się wtedy poruszacie? – Jaki sposób odpoczynku podoba się wam najbardziej?  <p>2. Najlepszym sposobem na czynne odpoczywanie jest: aktywność fizyczna. Zapraszam do oglądnięcia filmu pt. <i>Przygody Oli i Stasia – aktywność fizyczna</i>.</p> <p>Film pt. <i>Przygody Oli i Stasia- aktywność fizyczna</i>. https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY</p> <p>3. Słuchanie piosenki pt. <i>Mozaikowa piramida żywieniowa</i>.</p> <p>Piosenka <i>Mozaikowa piramida żywieniowa</i>. https://www.youtube.com/watch?v=ebhGB9RMGh4</p>  <p>4. Praca plastyczna pt. <i>Moja ulubiona forma czynnego wypoczynku</i>.</p> <p>Dziecko kończy rodzicowi zdanie nawiązujące do jego ulubionej formy ruchu: <i>Najbardziej lubię poruszać się podczas...</i></p> <p>Dziecko przedstawia na rysunku odpowiedź na pytanie rodzica.</p> 
<p>154.</p> <p>Sport to zdrowie</p> <p>Piątek (09.04.2021)</p>	<p>1. Zabawa ruchowo-naśladowcza <i>Poruszamy się</i>.</p> <p>Dziecko naśladuje jazdę na hulajnodze, rowerze, skakanie na skakance, pływanie, grę w piłkę...</p>  <p>2. Bajka pt. <i>Hibbi- sport to zdrowie</i></p> <p>Bajka <i>Hibbi- sport to zdrowie</i>. https://www.youtube.com/watch?v=sZKIGbu40w</p> <p>3. Słuchanie piosenki pt. <i>Już zawody zacząć czas</i>.</p>  <p>Piosenka <i>Już zawody zacząć czas</i>. https://www.youtube.com/watch?v=n6m4GQfrQMI</p>

4. Układanie puzzli – sport.

<https://puzzlefactory.pl/pl/puzzle/graj/sport/342678-actividad-f%C3%ADsica/2x3>

5. *Zumba dla dzieci*- poczujcie rytmy i dobrze się bawcie.

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



SERDECZNIE POZDRAWIAMY
EWELINA CZARNOWSKA I PAULINA ŁOŃSKA