

Dzień dobry Przedszkolaki!**Zapraszamy na dzisiejsze zajęcia 😊**

- Na początek zapraszamy do porannej gimnastyki, podczas której możecie skorzystać z poniższych inspiracji lub mieć swoje własne gimnastyczne pomysły. 😊

<https://view.genial.ly/5e81d0855384180d8dc648bb>

- **SPORT TO ZDROWIE!** Mamy nadzieję, że każdy z Was o tym pamięta, dlatego gorąco zachęcamy wszystkich do uprawiania sportu, na miarę swoich możliwości... Niech naszym hasłem będzie znana rymowanka:

„Kto o swoje zdrowie dba, musi ćwiczyć tak, jak ja”

- W tym tygodniu rozmawialiśmy o sporcie, o olimpiadach letniej i zimowej. Czas na podsumowanie zdobytej wiedzy 😊 Zapraszamy Was na krótki quiz, aby sprawdzić ile informacji udało Wam się zapamiętać 😊

- Co to jest sport?
- Czy uprawianie sportu jest zdrowe?
- Jakie znacie dyscypliny sportowe?
- Jakie dyscypliny sportowe uprawiamy latem, a jakie zimą?
- Dlaczego ludzie uprawiają sport?
- Gdzie można uprawiać sport?
- Co ile lat odbywają się Igrzyska Olimpijskie?
- Z ilu kół składa się flaga olimpijska?
- Co symbolizują koła na fladze olimpijskiej?
- Co jest zapalane w trakcie ceremonii otwarcia Igrzysk Olimpijskich?

BRAWO! Świetnie Wam poszło 😊

- A może uda Wam się rozwiązać quiz obrazkowy i rozpoznać na obrazkach dyscypliny sportowe? Zapraszamy!

https://czasdzieci.pl/quizy/quiz,8092fd-sport_quiz_obrazkowy.html

➤ Wysłuchajcie wiersza „**Elementarz sportowy**”.

Każde dziecko o tym wie:
Chcesz być zdrowy – ruszaj się!
Sport to bardzo ważna sprawa.
Są reguły, jest zabawa.
Jest dyscyplin co nie miara,
część z nich nowa, a część stara.
Od wędkarstwa, sztuk łowieckich,
od antycznych igrzysk greckich,
poprzez dzieje, poprzez lata
aż do współczesnego świata.
Każdy znajdzie coś dla siebie
Sprawdź, co dobre jest dla ciebie.
Może rolki, koszykówka,
rower, piłka lub siatkówka,
szachy, judo czy pływanie
taniec, skoki, żeglownanie
biegi, sanki i łyżwiarstwo,
hokej, snowboard czy narciarstwo?
Może tenis lub karate?
Namów mamę, siostrę, tatę.
Również dla twojego brata
dobrodziejstwa sportów świata:
refleks, sprawność, orientacja,
walka i rywalizacja.
Ważna jest też ta zasada
(to zaleta jest, nie wada):
nie są ważne tu medale,
lecz jak ćwiczysz – czy wytrwale,
czy szanujesz przeciwnika.
Jaki jesteś, stąd wynika!
Sport nauczyć może wiele.
Zdrowy duch jest w zdrowym ciele,
a z wszystkiego jedna racja:
górami sport i rekreacja!

Pytania do wiersza:

- Kto zachęcał dzieci do uprawiania sportu?
 - Dlaczego należy uprawiać sport?
 - Co ważne jest w uprawianiu sportu?
 - W jaki sposób powinniśmy traktować przeciwnika w sporcie?
 - Czy pamiętacie jeszcze, co oznacza bardzo ważna w sporcie zasada **“FAIR PLAY”**? To inaczej czysta, sprawiedliwa gra, uczciwe zachowanie zgodnie z przyjętymi zasadami, bez oszukiwania.
- Jeżeli ktoś nie jest jeszcze pewny, dlaczego warto uprawiać sport ten krótki film bez wątpienia go przekona 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

- Zapraszamy Was dzisiaj do zabaw z piłkami. Spróbujcie rozwiązać zadania matematyczne. Podczas liczenia pomóżcie sobie paluszkami lub rysujcie piłki na kartce.
- Przedszkole Słoneczko zamawia 5 piłek pingpongowych i tyle samo piłek do koszykówki. Jak myślicie, ile piłek potrzebuje przedszkole?
 - Przedszkole Biedronka zamawia 6 piłek do gry w piłkę nożną i 1 piłkę tenisową. Ile piłek potrzebuje przedszkole Biedronka?
 - Przedszkole Skrzacik zamawia 6 piłek tenisowych i 2 piłki do siatkówki. Ile piłek potrzebuje przedszkole?
 - Przedszkole Chmurka zamawia 4 piłki do gry w piłkę nożną i 2 piłki do koszykówki. Ile piłek potrzebuje przedszkole?
 - Przedszkole Pszczołka zamawia 5 piłek do koszykówki i 2 do gry w piłkę ręczną. Ile piłek potrzebuje przedszkole?
- A teraz czas, abyśmy się troszkę rozruszali. Przygotujcie sobie dowolną piłkę. Poproście rodziców, aby przeczytali Wam polecenia, a Wy wykonajcie ćwiczenia 😊
1. Przekładanie piłki z ręki do ręki wokół tułowia w prawą i lewą stronę.
 2. Stanie w lekkim rozkroku, trzymanie piłki nad głową, wykonanie skłonu w przód z dotknięciem piłki o podłogę, powrót do pozycji wyjściowej.

3. Siad skrzyżny – toczenie piłki obiema rękami jak najdalej do przodu.
 4. Siad prosty, toczenie piłki dookoła siebie.
 5. Siad równoważny – przetaczanie piłki pod nogami.
 6. Siad prosty, podparty – ZJEŹDŹALNIA – przetaczanie piłki na złączonych, lekko uniesionych nogach od stóp do bioder. Uniesienie bioder, powrót piłki w kierunku stóp.
 7. KOŁA Z PIŁKĄ – siad podparty. Nogi wyprostowane, piłka między stopami. Unoszenie nóg w górę i zataczanie koła.
 8. Leżenie przodem, ręce wyciągnięte do przodu, toczenie piłki z ręki do ręki.
 9. Leżenie na plecach, ramiona w tył, nogi ugięte – utrzymanie piłki na podudziach.
- Poćwiczyliście? Brawo! Spróbujcie jeszcze wykonać poniższe zadania, wskazując odpowiednie odpowiedzi paluszkiem na ekranie 😊

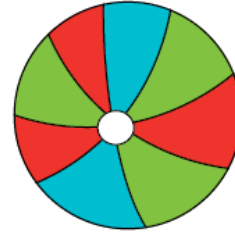
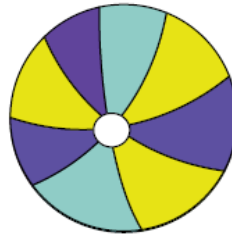
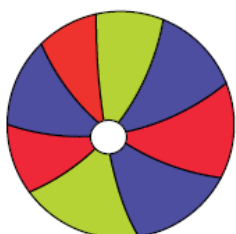
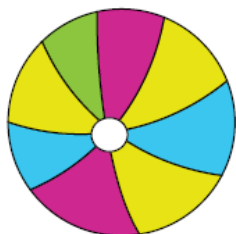
Połącz takie same piłki



Policz piłki



Połącz każdą piłkę z odpowiednim zestawem kolorów.
Wskaż tę piłkę, która ma najwięcej kolorów.



➤ Dla chętnych dzieci, w załączniku karty pracy.

A teraz czas na zabawę z piłkami na podwórku,
jeśli oczywiście pogoda na to pozwoli ☺

Pamiętajcie: **SPORT TO ZDROWIE!**

Chętnie zobaczymy zdjęcia z Waszych zabaw!

Dziękujemy za dzisiejsze zajęcia!

Życzymy udanego weekendu ☺

Bądźcie zdrowi ☺

