

## GRUPA VIII

Temat tygodnia:

**Dobra kondycja i dobre zdrowie, wszystko ci o nich przedszkolak opowie.**

Piątek, 16.04.2021 rok.

Temat dnia: **Sport to zdrowie.**



Witamy Was. Dziś jest.....

# Piątek

Życzymy Wam miłego dnia. Zapraszamy do pracy, nauki i zabawy!

1. „Zwierzaki” – zabawa ruchowa naśladowcza.
  - naśladujemy pieski (poruszanie się na czworakach i szczekanie),
  - a teraz jesteśmy kangurami (podskoki),
  - wijemy się jak wąż,
  - machamy rączkami jesteśmy bocianami itd.

2. „Sport” wiersz Adama Świętochowskiego - poprosimy rodzica o przeczytanie. Jeżeli dziecko ma ochotę, można nauczyć je wiersza na pamięć.

„SPORT”

Każdy przedszkolak o tym wie:  
Chcesz być zdrowym ruszaj się!  
Sport to bardzo ważna sprawa  
Są reguły, jest zabawa.

Prawą nogą wypad w przód  
I rączkami zawiąż but.

Powrót, przysiad, dwa podskoki  
W miejscu bieg i skłon głęboki  
Wymach rączek w tył, do przodu  
By rannego nie czuć chłodu.

3. „Dlaczego należy ćwiczyć?” - zapytajmy dziecko:

Należy ćwiczyć, bo:

- Jesteśmy coraz silniejsi i możemy wykonać różne prace np. pomagać rodzicom;
- Jeśli mamy dobrą kondycję, to będziemy dobrze biegać, a wtedy będziemy wygrywać zawody sportowe;
- Kształtujemy postawę naszego ciała;
- Utrzymujemy dobry stan zdrowia (serduszko i wszystkie organy są zdrowe ponieważ ćwicząc dotleniamy je);
- Jesteśmy bardziej radośni, odstresowani;
- Jest nam cieplej, ponieważ poprawia się nasze krążenie.

#### 4. Rodzaje sportów.

Możemy je podzielić na letnie i zimowe:

##### Sporty letnie:

pływanie, tenis ziemny i stołowy, biegi, koszykówka, siatkówka, piłka nożna, taniec, gimnastyka artystyczna, jazda na wrotkach, rolkach, deskorolkach, kolarstwo, nordic – walking i inne.







Sporty zimowe:

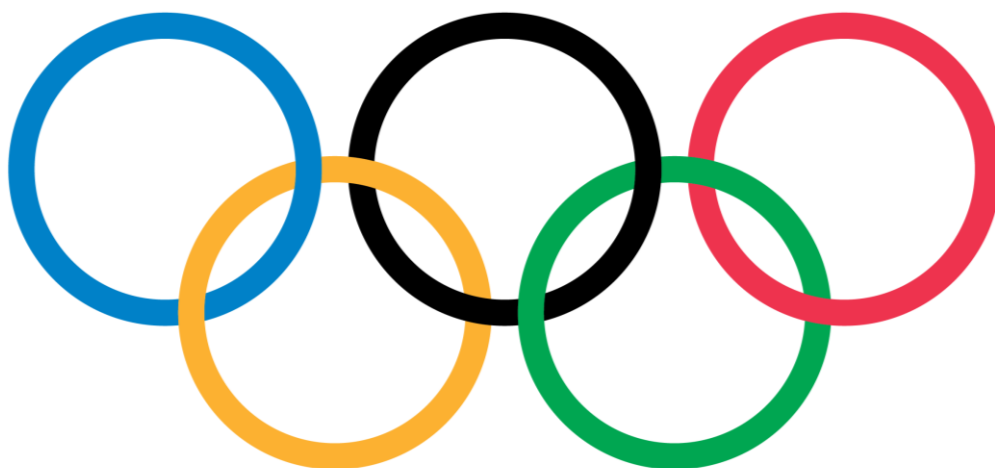
łyżwiarstwo figurowe, saneczkarstwo, hokej na lodzie, skoki narciarskie, biathlon (bieg narciarski ze strzelaniem), snowboard, zjazdy narciarskie.







**Igrzyska olimpijskie** jest to najstarsza i zarazem największa międzynarodowa impreza sportowa organizowana co 4 lata (zarówno letnie i zimowe, ale w odstępie 2 lat od siebie) w różnych krajach, pod hasłem szlachetnego współzawodnictwa i braterstwa wszystkich narodów Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego.





- Rodzicu możesz porozmawiać z dzieckiem o znanych sportowcach.

Sportowcy za wybitne osiągnięcia w swoich dyscyplinach sportowych otrzymują nagrody na przykład medale olimpijskie.

I miejsce – złoty medal, II miejsce- srebrny medal, III miejsce –brązowy medal.

Stopniowane miejsce, na którym dekoruje się sportowców jest to podium.



**5. Karty pracy dla 6 - latków:**

Drogie sześciolatki wykonajcie w waszych książeczkach karty pracy:

- K.P.4 – 23, 24, 25;
- K. s 117.

**6. Karty pracy dla 5, 4 i 3 – latków, a także chętnych 6 - latków ( do wyboru).**

