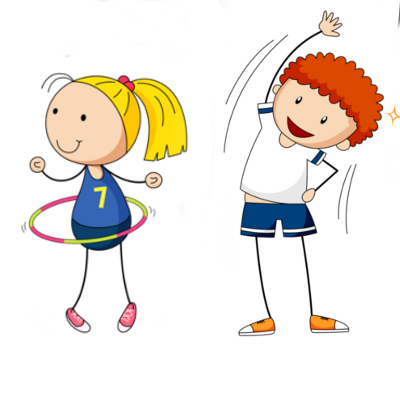
**Delfinki** - **24.06.2020** W KRAINIE SPORTU



***Witamy!***

1. Zapraszamy Was dzisiaj do krainy aktywności fizycznej. Zaczynamy od porannej rozgrzewki ***„Aktywna zabawa z Pipi”***

[**https://www.youtube.com/watch?v=m2WsGrvCx\_w**](https://www.youtube.com/watch?v=m2WsGrvCx_w)

1. Posłuchajcie wiersza pt. ***„Sport”*** Adama Świętochowskiego  
     
   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.

1. Rozmowa na temat aktywności ruchowej. Przybliżenie dziecku tematyki  
   związanej z aktywnością ruchową, a w szczególności zwrócenie uwagi na  
   korzyści płynące z jej uprawiania. Pytamy dziecko:

* Jak myślisz dlaczego należy ćwiczyć? Każda odpowiedz jest dobra.  
  Bo:  
  - Jesteśmy coraz silniejsi i możemy wykonać różne prace np. pomagać mamie,  
  - 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

1. Jakie znasz rodzaje sportów. Popatrz na obrazki, nazwij dyscypliny i podziel sporty na letnie i zimowe. Oglądając filmik też możesz poznać sporty

[**https://www.youtube.com/watch?v=7zodfY74anc&feature=youtu.be**](https://www.youtube.com/watch?v=7zodfY74anc&feature=youtu.be)



1. Jakich znacie sportowców?

* Co musi mieć sportowiec oprócz odpowiedniego sprzętu (odpowiedni strój sportowy)
* Jakie zdobywamy medale na zawodach?; I miejsce - złoty, II - srebrny, III -  
  brązowy.
* Jak nazywa się stopniowane miejsce, na którym dekoruje się sportowców  
  (podium)

Spróbuj ułożyć z rozsypanki literowej wyraz „podium”  
m u d i p o

1. Czas na ćwiczenia. **Wykonaj:**

-trucht, bieg, chód z unoszeniem kolan, uderzanie nóg o pośladki  
- skręty tułowia,  
- leżenie na plecach – rowerek,  
- przysiady wykonywane w parach (dziecko z rodzicem trzymają się za ręce i robią na zmianę przysiad),  
- skaczące pajacyki,

**-**10 przysiadów,

-10 skłonów do przodu,

-10 do tyłu.

***Super- jesteście prawdziwymi sportowcami.***



1. Należy ci się złoty medal. Gratulacje!

Dziękujemy. Do jutra!

