

LEKCJA 45

TEMAT: Ruch to zdrowie

1. Aktywne powitanie oraz przypomnienie części ciała :

Piosenka z dodatkiem formy ruchowej

Tytuł : „ Głowa, ramiona, kolana, pięty”

<https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE>

2. Wiersz „ Sport ” Adam Świętochowski

"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. Zabawa z muzyką i naśladowaniem.

Zabawa ptaszki w gniazdkach

Rozłożyć na podłodze gniazda (np. hula-hop, lub wstążki) gniazda może być kilka lub jedno – kwestia wyboru.

W tle może lecieć wiosenna piosenka z odgłosami ptaków.

Dzieci (ptaki) latają, kiedy muzyka cichnie, ptaszki wlatują do gniazda i siadają w nim. Można to powtórzyć kilka razy.

4. Zabawa z elementami rzutu oraz celowania.

Potrzebne: piłeczki oraz kosz/ miska



Dziecko stara się wrzucić piłeczkę do kosza.

5. Stwórzcie domowy tor przeszkód.

Potrzebne : poduszki, koce, sklezione butelki, butelki ustawione jedna za drugą, basen z kulkami, drabinki, bujak, pajęczce sieci, worek sako itd., pełna improwizacja :)))

Poniżej przykłady:





6. Chwila odpoczynku i relaksu – Kolorowanki



7. Aktywna nauka jazdy na rowerze.

Może wspólna wycieczka rowerowa ?



Korzystajcie z pogody, powodzenia !