**Piątek, 09.04.2021r.**

**Zagadki sportowe**

1. Szybko po lodzie niosą nas one, obie do butów są przyczepione. **(łyżwy)**

2. Skaczą, lecą! Co ich niesie w ten przestwór niebieski?  
Zamiast skrzydeł u nóg mają przypięte dwie deski. **(narciarze)**

3. Zawodnicy grając w piłkę, rękami ją odbijają

i wysoko ponad siatką drugiej drużynie podają. **(siatkówka)**

4. Zawodnicy na głowy, czepki zakładają.

Rękami i nogami w wodzie poruszają. **(pływanie)**

5. Każdy sportowiec marzy o tym,

ażeby zdobyć srebrny lub złoty. **(medal)**

**Wiersz Jadwigi Koczanowskiej - Gimnastyka.**

Gimnastyka to zabawa,

ale także ważna sprawa,

bo to sposób jest jedyny,

żeby silnym być i zwinnym.

Skłony, skoki i przysiady

trzeba ćwiczyć – nie ma rady!

To dla zdrowia i urody

niezawodne są metody.

**Rozmowa na temat wiersza:**

* Co nam daje gimnastyka?
* Co wykonujemy podczas gimnastyki?

**Ruchowa interpretacja wiersza -** Dziecko ćwiczy, powtarzając słowa wiersza i ruchy wykonywane przez rodzica:

**Gimnastyka** (wyciąga ręce w bok)

**to zabawa,** (trzyma ręce wyprostowane, zgina je w łokciach, dłońmi dotyka klatki piersiowej)

**ale także** (ma ręce wyprostowane)

**ważna sprawa,** (zgina je w łokciach)

**bo to sposób** (ręce ma opuszczone, wykonuje przysiad)

**jest jedyny,** (wstaje)

**żeby silnym być** (podnosi ramiona, zgina ręce w łokciach)

**i zwinnym.** (ściska dłonie w pięści, pokazuje, jakie są silne)

**Skłony,** (wykonuje skłon)

**skoki**  (wykonuje podskok)

**i przysiady** (wykonuje przysiad)

**trzeba ćwiczyć** (powtarza skłon, podskok i przysiad)

**– nie ma rady!**

**To dla zdrowia i urody** (uśmiechnięte spaceruje po pokoju)

**niezawodne są metody.**

**Historyjka obrazkowa.** (dziecko wycina obrazki, układa w odpowiedniej kolejności, przykleja na kartkę, opowiada co dzieje się na obrazkach)

 

 

źródło: grafika gogle

**Teraz trochę zabawy:**

<https://www.youtube.com/watch?v=V8ODEYnNJwM&ab_channel=WPODSKOKACH>

**Połącz kropki.**

