

Sport to zabawa i fajna sprawa



1. Gimnastyka – poćwicz, bo gimnastyki nigdy dość! Reaguj na sygnał dźwiękowy.

https://www.youtube.com/watch?v=cGOK6AcTLZE&ab_channel=WPODSKOKACH

2. *Puzzle factory - sporty*

<https://puzzlefactory.pl/pl/puzzle/graj/sport/301085-sporty>

3. „Sport to zdrowie” – opowiadanie Doroty Kossakowskiej o tematyce zdrowotnej

„Kacper chodzi do przedszkola. Lubi bawić się z kolegami i ze starszym bratem Michałem. Kiedy jest w przedszkolu najchętniej buduje z klocków wieże, domy i garaże. Z bratem urządzają zabawy na podwórku. Ścigają się, wspinają na drabinki i grają w piłkę nożną. Brat Kacpra chodzi do szkoły i na treningi piłki nożnej. Nie wie jeszcze, czy zostanie piłkarzem, ale lubi sport. Wie, że uprawianie sportu daje siłę, poprawia kondycję i hartuje organizm. Kiedy Kacper pójdzie do szkoły też zacznie trenować. Może razem z bratem?”

- Jak myślisz co trzeba robić, żeby być zdrowym?
- Czy trzeba uprawiać sport?
- A co trzeba jeść?

4. Zabawa ruchowo – naśladowcza „Rób to co ja”



Machaj ręką
jak słoń trąbą



Rób przysiady
jak kret



Przeciągaj się
jak kot



Spaceruj jak
pies



Skacz jak
małpa



Leć jak ptak



Kicaj jak
królik



Wypnij
kuperek i idź
jak kaczka



Pęłzaj jak wąż



Wyciągaj szyję
jak żyrafa



Kołysz się na
brzuchu jak foka

5. Poruszanie się według słów rymowanki: „Zrób do przodu cztery kroki ...“
Przeliczanie kroków.

*Zrób do przodu cztery kroki,
I rozejrzyj się na boki.
Tupnij nogą raz i dwa,
Ta zabawa nadal trwa.
Teraz w lewo jeden krok,
Przysiad i do góry skok.
Zrób do tyłu kroków trzy,
By koledze otrzeć łzy.
Kłaśnij w ręce razy pięć,
Na klaskanie też nasz chęć.
Teraz obróć się dokoła
I hurraaa! Zawołaj.*

6. Masażyk relaksacyjny

https://www.youtube.com/watch?v=ID8nMY3tdW4&ab_channel=PsychoLogwPrzedszkolu


7. Nauka na pamięć wiersza



Gimnastyka

Gimnastyka to zabawa,
ale także ważna sprawa,
bo to sposób jest jedyny,
żeby silnym być i zwinnym.
Sklony, skoki i przysiady
trzeba ćwiczyć — nie ma rady!
To dla zdrowia i urody
niezawodne są metody.

Jadwiga Koczanowska



8. "Dyscypliny sportowe" –poznanie różnych dyscyplin sportowych.

Czy znasz nazwy tych dyscyplin sportowych?



KOSZYKÓWKA



PLYWANIE



GIMNASTYKA



TENIS



HOKEJ



KOLARSTWO



PIŁKA NOŻNA



SKATEBOARDING



SNOWBOARDING



BASEBALL

9. Sport to zdrowie – filmik edukacyjny dla dzieci

https://www.youtube.com/watch?v=sZZKiGbu40w&ab_channel=Hibbi

10. Filmy edukacyjne

BOLEK I LOLEK - "SPORTOWCY"

<https://www.youtube.com/watch?v=m8rWКУ1X4SU>

REKSIO SPORTOWIEC

https://www.youtube.com/watch?v=3IZ_5iJkbM4

11. Praca plastyczna – „Moja ulubiona dyscyplina sportowa”

Inspiracje



12. Kolorowanka

