

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NA TEMAT RUCH TO ZDROWIE

1. Wystouchanie wiersza.

Gdy chcesz być silny, nie chcesz chorować,
Musisz się często gimnastykować.
Wstawaj więc wcześniej, otwieraj okno,
Nawet gdy drzewa na dworze mokną.
Stań w półrozkroku, zacznij od skłonów –
W przód, w tył, na boki. Trzy razy ponów.
Wymachy ramion wzmacniają ręce,
Tym są sprawniejsze, im ćwiczysz więcej.
Teraz przysiady, potem podskoki,
Hop, hop jak zając – w przód, w tył, na boki.
Bardzo są ważne tułowia skręty,
Podśpiewuj sobie coś dla zachęty.
A jeśli będziesz w ćwiczeniach pilny,
Jak mała zwinny, jak tygrys silny,
Zostaniesz mistrzem, więc ćwicz wytrwale.
Gimnastykować się jest wspaniale!

2. Rozmowa na temat „ruch to zdrowie”

- dlaczego ruch jest nam potrzebny?
- jak się czujesz, gdy przez dłuższy czas nie możesz się ruszać np. podczas długiej jazdy samochodem.

2. Dziecko z rodzicem wykonują proste ćwiczenia gimnastyczne np. skłony przysiady, podskoki, skręty w prawo i w lewo. Przy każdym ćwiczeniu dziecko z rodzicem liczy do 5.

3. Rodzic wypowiada sylabami wyrazy na obrazku a dziecko zgaduje np. ro-wer, pił-ka.

Pokoloruj ulubioną zabawkę, którą bawisz się na placu zabaw.

- Posłuchaj słów podzielonych na sylaby. Powiedz, co usłyszałeś. Wskaż odpowiedni rysunek. Pokoloruj wybrane rysunki.

