

Dzień sportu

Obowiązkowy strój sportowy.

Dziecko może wykonywać ćwiczenia indywidualnie, jak również zaprosić do wspólnej zabawy rodzeństwo i rodziców. Potrzebne przybory do ćwiczeń można zastępować dostępnymi w domu przedmiotami.

1. Rozgrzewka do piosenki *Wygibasy TV- „Skaczemy, biegniemy”*:

<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>

2. Propozycje ćwiczeń i zabaw:

- ✓ Kręcenie kółka hula-hop.
- ✓ Skoki przez skakankę.
- ✓ Rzut woreczkiem do celu.
- ✓ Skok w dal z miejsca.
- ✓ Bieg z piłką tenisową lub pingpongową na raketce.
- ✓ Rzut piłką, woreczkiem do ruchomego celu.

Wyścig żółwi

Będą potrzebne woreczki z kaszą lub grochem. Bardzo łatwo je uszyć, ale można również wsypać groch lub kaszę do woreczka na mrożonki. A teraz reguły gry. Na mecie ustawia się jedno lub więcej dzieci w pozycji na czworaka (mama czy tata również mogą). Każdy zawodnik na plecach ma balast w postaci woreczka. Każdy porusza się na czworaka najszybciej jak potrafi. Gdy woreczek spadnie zaznaczamy od miejsca dokąd żółw dotarł. Dzieci lubią poprawiać swój rekord i tak zabawa może trwać naprawdę długo.

Przeprawa przez rzekę

Wyobraźcie sobie, że przez Wasz pokój przepływa rzeka. Długi rwący potok rozciąga swoje brzegi od stołu, aż do kanapy lub od ściany do ściany, w zależności od rozkładu mieszkania. Musicie przejść na drugą stronę skacząc po kamieniach, ale tak, aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Poduszkami „jaškami” lub innymi kawałkami materiału. Rozłóżcie

je na podłodze tak, aby przejście po nich nie było zbyt łatwe. I po każdym prawidłowym przedostaniu się na drugi brzeg zmieniajcie ustawienie.

Butelkowy slalom

Zaczynamy od rozstawienia dwóch butelek po pokoju. Zadanie polega na przejściu w taki sposób, aby nie przewrócić żadnej z butelek. Gdy uda się przejść pierwszy poziom, dokładamy kolejną przeszkodę i tak do momentu, aż skończą się w domu plastikowe butelki.

Rzucamy do celu

Prosta, ale zajmująca gra. Na podłodze stawiamy miskę lub wiaderko i wrzucamy do niego piłki, balony lub kulki z gazety. Oczywiście wygrywa ten, kto wykona najwięcej prawidłowych rzutów z linii mety. A jeśli chcecie ubarwić, zabawę, zrobić coś kreatywnego, ciekawego i ładnego, sprawdźcie pomysł na grę zręcznościową z papierowych talerzyków i rolki po papierze - **instrukcja poniżej w linku:**

<https://dzieciakiwdomu.pl/2014/05/gra-zrecznosciowa-zabawa-ruchowa-w-domu.html>

Skocz do mety

W gry planszowe można grać nie tylko przy planszy. Wystarczy kostka do gry, dwa sznurki na podłodze oznaczające start, metę i możemy zaczynać. Ustawiamy zawodników przy pierwszej linii. Każdy z nich rzuca kostką i skacze tyle razy ile oczek wyrzucił. Powtarzamy to aż ktoś przekroczy linię mety.

3. Praca plastyczna „ Medal z okazji Dnia sportu.”

- Dla młodszych dzieci- kolorowanka (zał.1)

- Dla starszych dzieci- samodzielne wykonanie medalu - propozycja w linku

<https://dzieciakiwdomu.pl/2014/05/medale-z-papierowych-talerzykow-praca-plastyczna.html>



518498224

zal.1