

Witajcie kochane Pajacyki☺ niedawno rozpoczął się nowy miesiąc, ciekawe jesteście czy wiecie jaki? Tak, to **KWIECIEŃ**. Jest czwartym miesiącem roku, a znacie przysłowie z nim związane....? - *"Kwiecień plecień bo przeplata trochę zimy, trochę lata"* wiecie co ono oznacza..? Oznacza ono, że jednego dnia może być bardzo ciepło jak latem, a drugiego bardzo zimno, jak zimą (padać śnieg, grad, wiać wiatr). I taką mamy właśnie pogodę teraz – typowo kwietniową☺ Zapraszamy do pokolorowania obrazka poniżej.

7.04.2021 r. (środa)

Pamiętacie rozmawiamy w tym tygodniu o sporcie. Na początek zapraszamy Was na uważne wysłuchanie wiersza czytanego przez rodziców☺ **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.

Jak myślicie dlaczego należy ćwiczyć, pomyślcie...? (każda odpowiedź jest dobra☺), bo:

- Jesteśmy coraz silniejsi i możemy wykonać różne prace np. pomagać мамie,
- Jeśli mamy dobrą kondycję, to będziemy dobrze biegać, a wtedy będziemy wygrywać zawody sportowe;
- Kształtujemy postawę naszego ciała;
- Utrzymujemy dobry stan zdrowia (serduszko i wszystkie organy są zdrowe ponieważ ćwicząc dotleniamy je),
- Jesteśmy bardziej radośni, odstresowani,
- Jest nam cieplej, ponieważ poprawia się nasze krążenie.

Spójrzcie na Piramidę Aktywności Fizycznej i zobaczcie co powinniśmy robić, być silnym i mieć kondycję☺



PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla dzieci



Institucja realizująca:
 Instytut Żywności i Żywienia

Institucja współfinansująca:
 Ministerstwo Zdrowia

Partnerzy:



www.zachowajrozwijajcie.pl

Opracowanie: Instytut Żywności i Żywienia. Projekt zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.

Czy wiecie jak dzielimy sporty?



Letnie: pływanie, tenis ziemny i stołowy, biegi, podnoszenie ciężarów, biegi, podnoszenie ciężarów, koszykówka, siatkówka, piłka nożna, taniec, gimnastyka artystyczna, jazda na wrotkach, rolkach, deskorolkach, kolarstwo, nordic – walking i inne.

Zimowe: łyżwiarstwo figurowe, saneczkarstwo, hokej na lodzie, skoki narciarskie, biathlon (bieg narciarski ze strzelaniem), snowboard, zjazdy narciarskie.

Spójrzcie na obrazki i spróbujcie nazwać dyscypliny sportowe i oraz dopasować je do słońca lub płatka śniegu, powodzenia😊





Skoro mówimy o sporcie, to nie może zabraknąć **ćwiczeń gimnastycznych**😊**z piłką** zapraszamy do zabawy brata, siostrę, kolegę lub rodzica!!

1. Podawanie piłki do siebie – dzieci stoją naprzeciwko siebie rzucają piłkę do siebie.
2. Rzucanie piłki w górę i jej łapanie – dziecko stoi z piłką w dłoniach, rzuca w górę i stara się ją złapać (ćwiczenie można również wykonać w siadzie)
3. Rzucanie piłki z odbiciem o podłogę – dzieci stoją przodem do siebie w odległości około 2m, jedno trzyma w dłoniach piłkę. Dzieci rzucają piłkę do siebie tak, aby przed złapaniem przez partnera piłka odbiła się od podłogi.
4. Podanie piłki górami i dołem – dzieci stoją tyłem do siebie, w rozkroku, jedno dziecko trzyma w dłoniach piłkę, dzieci unoszą ręce w górę przekazując sobie piłkę do rąk partnera, a następnie wykonują skłon tułowia przekazując piłkę między nogami w ręce kolegi.
5. Rzucanie do kosza(celu)- dziecko stoi z piłką w dłoniach, wykonuje rzut piłki w górę, a następnie uginają ręce przed sobą, tworząc z nich kółko (kosz). Opadająca piłka powinna trafić do kosza i spaść na podłogę
6. Kozłowanie – dzieci stoją trzymając w rękach piłki, chodzą po powietrzu czy pokoju kozłując piłki oburącz, można spróbować kozłowania piłki jedną ręką lub na zmianę raz lewą raz prawą ręką😊
7. Toczenie piłki do bramki – dzieci stoją przodem do siebie w odległości około 2m. Jedno stoi w rozkroku a drugie trzyma w dłoniach piłkę. Dziecko trzymające piłkę wykonuje skłon tułowia w przód i toczy piłkę po podłodze w stronę kolegi, starając się wcelować piłkę między jego nogi – do bramki. Potem następuje zamiana ról.

8. Łapanie piłki po klaśnięciu – dzieci stoją z piłkami w dłoniach, rzucają piłki w górę, klaszczą w dłonie i starają się złapać opadającą piłkę. Jeżeli to się udaje, ćwiczenie powtarzamy, ale łapią piłki po dwóch, trzech klaśnięciach (ćwiczenie można wykonywać w siadzie)



Podsumowując nasze spotkanie zapraszamy do obejrzenia filmu o Bolku i Lolku, którzy byli sportowcami, zwróćcie uwagę na ich zachowanie, ponieważ po filmie postaramy się je ocenić.

<https://m.youtube.com/watch?v=6IBtnfCP4DQ>

Dzieci dostrzegają, że Bolek postępował nie „fair” wyjaśniają, dlaczego? samodzielnie dochodzą do wniosków co jest ważne w sporcie.

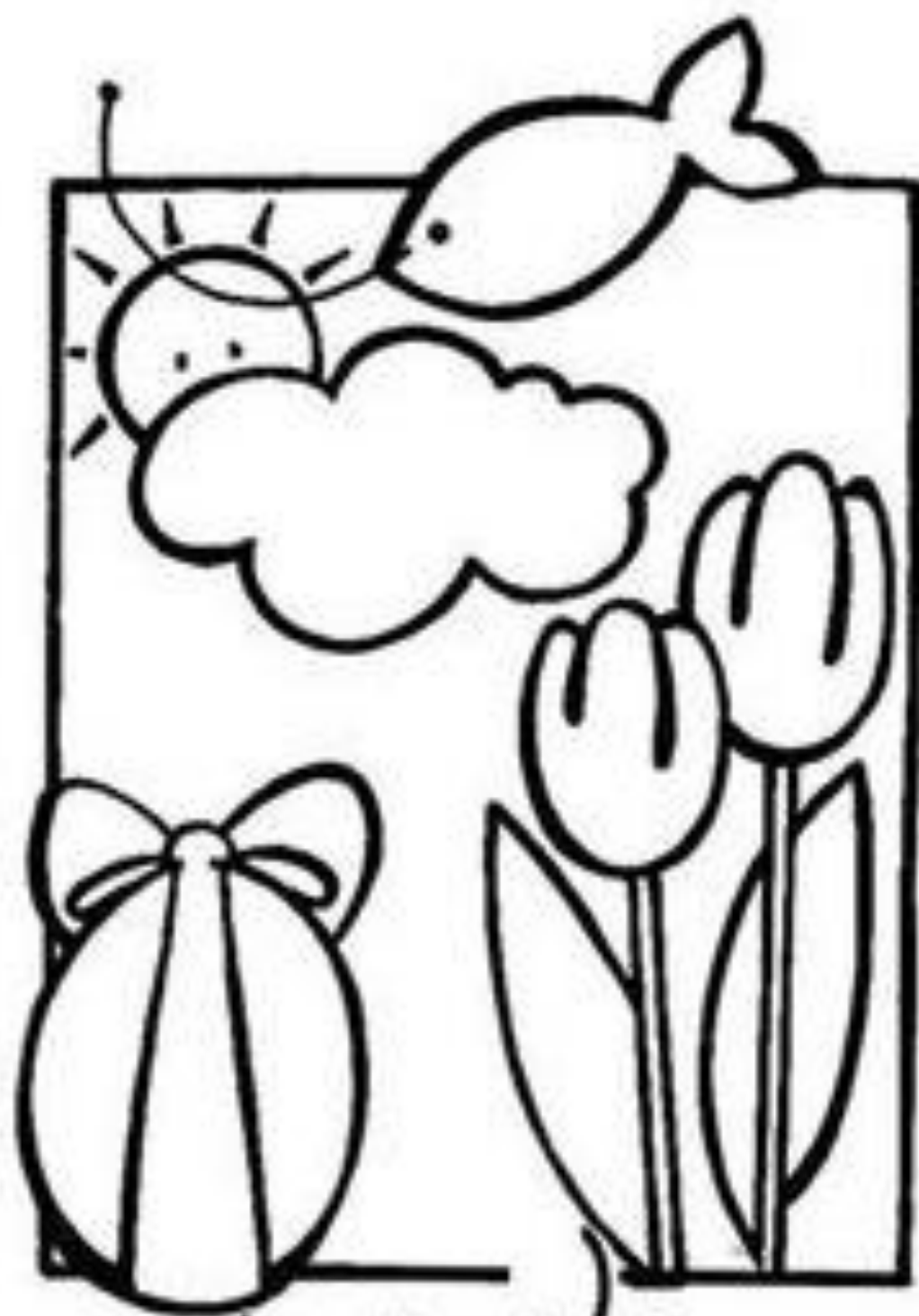
Wyjaśnienie pojęcia „fair play” – czyli czysta gra.

Zasada fair play to system wartości, jakimi powinien kierować się każdy, kto bierze udział we współzawodnictwie sportowym. To rodzaj postawy opierającej się na respektowaniu zasad obowiązujących w danej dyscyplinie sportu, a także uczciwości, szacunku i braku agresji wobec przeciwnika.

Kochani kończąc zachęcamy do pokolorowania wybranego obrazka o sporcie pastelami, życzymy Wam pięknego kwietniowego dnia ☺

Ciocia Ania, Ciocia Kasia i Ciocia Karolina.

KWIECIEŃ



kwiecień

GIMNASTYKA to super zabawa!



TANIEC to bardzo przyjemna
forma ruchu!
Niektóre dzieci chodzą na lekcje
tańca, inne wolą tańczyć same
lub z rodzicami w domu.



RUCH TO ZDROWIE

