**05.06.2020r**

**LETNIA OLIMPIADA RODZINNA**

Propozycje zabaw: 

**,,WYPRAWA DO ZOO" - rozgrzewka - zabawa ruchowa.**  
Wybieramy się do zoo i naśladujemy różne zwierzęta:   
● Fruwamy jak papugi - biegając unosimy ręce do góry i opuszczamy na dół, ręce to nasze skrzydła,   
● Skaczemy jak kangury - skaczemy obunóż,   
● Idziemy jak żyrafy - unosimy ręce i złączamy je nad głową (to nasza długa szyja) i idziemy na palcach,   
● Idziemy jak pingwiny - idziemy na piętach,   
● Skaczemy jak małpki - krokiem dostawnym, unosząc na zmianę raz prawą, raz lewą rękę (małpki zrywają banany) itp.

**,ZASADY OLIMPIADY SPORTOWEJ"– omówienie olimpiady sportowej.**  
Rodzic zaznacza, że każda olimpiada ma określone zasady. Dziecko opowiada na podstawie własnych doświadczeń, jakie zna zasady. Następnie wspólnie wymieniają zasady, jakie powinny obowiązywać podczas olimpiady, np.: Czekamy na swoją kolej. Przestrzegamy reguł bezpieczeństwa. Prawidłowo wykonujemy zadania. Uśmiechamy się i dobrze bawimy. Za wykonanie zadań otrzymujemy punkty. Za zwycięstwo przyznajemy drobne nagrody.

**,,LETNIA OLIMPIADA RODZINNA" – zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.**  
Do zabawy zapraszamy całą rodzinę. Przykładowe stanowiska zadaniowe:  
 **• Slalom –** rozstawiamy słupki, pomiędzy którymi należy przebiec.   
**• Tunel –** przejście przez tunel na czworakach.  
 **• Przenieś piłki –** zadanie polega na przeniesieniu piłek z jednej obręczy do drugiej oddalonej o ok. 2 m  
 **• Cienka lina** – rozciągnięta skakanka, po której należy przejść noga za nogą.  
**• Przeskocz przeszkodę –** dwie lub trzy skakanki rozłożone w poprzek, przez które należy przeskoczyć.  
 **• Turlanie –** rozłożony koc, po którym należy się przeturlać.  
 **• Skoki w górę –** rzut kostką, odczytanie liczby i wykonanie odpowiedniej liczby skoków.  
 **• Kierunkowe skoki –** ciąg narysowanych na chodniku stóp i strzałek pokazujących kierunek skoków i ustawienie stóp (przodem, bokiem na prawo, bokiem na lewo, tyłem) – różne kombinacje.  
 Środki dydaktyczne: słupki, tunele, hula-hoop, piłki, skakanki, kocyki, kreda lub kartki z narysowanymi stopami i strzałkami, duża kostka do gry, karty na punkty, naklejki – punkty, drobne nagrody

**,,JESTEM SPORTOWCEM" - podsumowanie całego tygodnia.**   
Rodzic wraz z dzieckiem podsumowuje cały tydzień zabaw sportowych, przypomina, jak ważne dla zdrowia są codzienny ruch i aktywność na świeżym powietrzu. Dziecko opowiada co było dla niego w tym tygodniu najciekawsze/najprzyjemniejsze, czego nowego się nauczyło/doświadczyło i co dało mu najwięcej radości.

PROPOZYCJA DLA DZIECI CHĘTNYCH:

**„Prawda czy fałsz?” – quiz podsumowujący wiedzę dziecka na temat zasad zdrowego stylu życiu**

Rodzic czyta kolejno zdania odnoszące się do treści zajęć. Gdy dziecko uzna, że zdanie jest prawdziwe, podnosi ręce w górę i klaszcze, a gdy uzna, że zdanie jest fałszywe, uderza dłońmi o podłogę.

* *Aby być zdrowym, trzeba się codziennie rano gimnastykować.*       PRAWDA
* *Aby być zdrowym, trzeba oglądać bardzo dużo bajek w telewizji*.   FAŁSZ
* *Aby być zdrowym, trzeba uprawiać różne sporty, np. grać w piłkę, pływać, czy jeździć na rowerze.*     PRAWDA
* *Aby być zdrowym, trzeba spędzać dużo czasu przed komputerem.* FAŁSZ
* *Aby być zdrowym, trzeba wychodzić często na plac zabaw i przebywać na świeżym powietrzu.* PRAWDA

**,,SPORT" - nauka wiersza na pamięć.**

**"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.  
 Adam Świętochowski

*Źródła:  
,,Dzieciaki w akcji. Czterolatki", Książka nauczyciela, Wydawnictwo Nowa Era*

**ŻYCZYMY MIŁEJ ZABAWY!**