

„Sport to zdrowie”

Scenariusz zajęć rytmicznych dla dzieci 5 - 6 letnich (grupy starsze)

2 - 8 czerwca

Witam ponownie !

Kochane dzieci ! Drodzy rodzice !

Na dworze z dnia na dzień jest coraz cieplej. Po lekkim okresie lenistwa czas się trochę rozruszać i zadbać o Waszą kondycję i sprawność fizyczną. Początek miesiąca czerwca będzie więc dla Was czasem piosenek i zabaw sportowych. Nie zabraknie też odrobiny gimnastyki bo w „Zdrowym ciele zdrowy duch”. Moi mili Rodzice spróbujcie Wam to stare porzekadło wytłumaczyć. (Rodzice, to dodatkowe zadanko dla Was !)

Sport jest jednym, najważniejszym elementem zdrowego trybu życia. Potrzebny jest każdemu i w każdym wieku. Ma na pewno wielkie znaczenia na rozwój dzieci dużych i małych dlatego zapraszam do ćwiczeń wszystkich domowników

1. Powitanie. Śpiewamy i wykonujemy sugerowane ruchy „**Piosenka na dzień dobry**”

https://www.youtube.com/watch?v=ENacz_leLWI

2. Przed każdymi ćwiczeniami następuje rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>

3. Ćwiczenia dla zdrowia - prawidłowa postawa

<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcljudZ8>

4. Nauka piosenki „Piosenka o sporcie”

<https://www.youtube.com/watch?v=H3gkHR54vGg>

Dzieci:

- słuchają melodii i tekstu piosenki
- uczą się linii melodycznej na sylaby la, la , la
- powtarzają piosenkę z nauką zwrotek i refrenu
- „grają” akompaniament klaszcząc na „raz”, a na „dwa” uderzając o kolana.

Śpiewajcie i ćwiczcie

5. Propozycje ćwiczeń .

- ćwiczenie z butelką

<https://www.youtube.com/watch?v=HvW4UOhQo3U>

- ćwiczenie na równowagę

<https://www.youtube.com/watch?v=0ih61-uU-zk&t=39s>

Możemy powtórzyć też ćwiczenia z poprzednich zajęć

- „**Gazetowe zabawy**”. Potrzebna będzie gazeta !

<https://www.youtube.com/watch?v=axlMxiDnT60&t=12s>

- „**Zabawy balonowe**”. Potrzebne będą balony

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

6. Przypomnienie piosenki M. Jeżowskiej „**Wszystkie dzieci nasze są**”

https://www.youtube.com/watch?v=d_vuxQ-9iVQ

Rodzice wykonują piosenkę wraz z dziećmi bawiąc się w zabawie ruchowej w swobodnej improwizacji czyli „jak czują”. Propozycję choreografii układają dzieci wraz rodzicami

7. Teraz przypominamy sobie ulubione **zabawy relaksacyjne**, by trochę odpocząć!

8. Na zakończenie proponuję obejrzeć prezentację „**Tenis czy piłka nożna? Sport i dyscypliny sportowe**”

<https://www.youtube.com/watch?v=Klf9pwsbyxk>

Życzę udanej nauki i wspaniałej zabawy !

Do zobaczenia na kolejnych zajęciach !

Pozdrawiam

Ewa Lempkowska – nauczyciel rytmiki

2 - 8 czerwca 2020 r.