

GRUPA MŁODSZA 3,4 LATKI

TEMAT TYGODNIA : DBAMY O ZDROWIE

1. Na początek dalsze przygody Oli i Stasia ☺ Jakie możemy zjadać przekąski? Ile wypijać wody? I najważniejsze o aktywności fizycznej o czym, będziemy mówić dzisiaj ☺
https://www.youtube.com/watch?v=J2fK5J27Lc8&list=PLMgt45qK4F7106_JvvUle6zdqjjA1pW8K&index=10
https://www.youtube.com/watch?v=6IFZKkybDOY&list=PLMgt45qK4F7106_JvvUle6zdqjjA1pW8K&index=11
https://www.youtube.com/watch?v=1P6N9yRnWI8&list=PLMgt45qK4F7106_JvvUle6zdqjjA1pW8K&index=12
https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY&list=PLMgt45qK4F7106_JvvUle6zdqjjA1pW8K&index=13
2. Jak widzicie aktywność fizyczna jest bardzo ważna w piramidzie żywienia. Dlatego od razu przechodzimy do ćwiczeń ☺ Ciekawe czy nadążycie za śpiewem ☺
https://www.youtube.com/watch?v=I2WWpt_n9Is
3. Nie macie jeszcze dość? To teraz podskoki ☺
<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>
4. A teraz trochę ruchu na świeżym powietrzu ☺ Bierzemy mamę i tatę za rękę i do ogródka ☺
5. • **Figury** – Zabawa, dzięki której rozwijamy motorykę dziecka, ćwiczymy koncentrację i refleks. Dziecko biega swobodnie na otwartej przestrzeni. Rodzic stoi plecami do dziecka, gdy odwróci się – dziecko musi zastygnąć w bezruchu, najlepiej w śmiesznej pozie, udając figurę.
• **Tor przeszkód** – ustalamy trasę, którą dziecko musi pokonać. Na trasie powinny znaleźć się różne przeszkody, jak przejście pod poprzeczką czy ławeczką, obiegnięcie pieńka dookoła, pozbieranie rozsypanych szyszek na drodze itp. Koniecznie mierzymy stoperem czas! Element rywalizacji jest bardzo ważny dla dzieci.
• **Owoce** – jedna osoba rzuca do drugiej piłkę i wymienia kolor, druga może złapać, jeśli wymieni nazwę owocu w tym kolorze. W tę grę najlepiej bawić się w większym gronie. Nazwy owoców można zmienić w innego rodzaju skojarzenia.

- **Ciepło – zimno** – W dowolnym miejscu ogrodu lub parku chowamy kolorowy przedmiot. Zadaniem dziecka jest znaleźć go. Rodzic pomaga w szukaniu mówiąc „ciepło”- gdy dziecko idzie w dobrym kierunku lub „zimno”, gdy kierunek poszukiwań jest zły.
 - **Rzut do celu** – na ziemi układamy spore koło z szyszek, patyków lub kasztanów, które będzie celem. W pewnej odległości od koła rysujemy linię. Dziecko stojąc na tej linii ma wrzucić do koła dowolny przedmiot (szyszkę, kasztan czy piłkę).
 - **Kelnerzy** - Wyznaczamy trasę około 20-30 kroków, którą dziecko musi pokonać niosąc na niedużej łopacie szyszkę lub kasztan. Niesionego przedmiotu nie można upuścić. Mierzmy czas pokonania trasy stoperem.
6. Opisane zabawy ruchowe na świeżym powietrzu są oczywiście jedynie inspiracją. Aby wysiłek fizyczny, traktowany był przez dzieci jako przyjemność i zabawa, konieczne jest współuczestnictwo rodziców lub rówieśników w tej zabawie. Niezwykle istotne jest, byśmy chwalili dzieci za każde najdrobniejsze osiągnięcia i by dziecko widziało, że i nam, te zabawy ruchowe na świeżym powietrzu sprawiają przyjemność.
7. Na koniec tańczymy z Sofią ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=10vVaWfDzak>

Narysuj inną drogę przez labirynt i zbierz produkty spożywcze.

