**WTOREK 09.06.2020**

**DBAM O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ**

**CELE ZAJĘĆ – dzieci dowiedzą się:**

• co to znaczy dbanie o aktywność fizyczną,

• dlaczego warto się ruszać,

• jakie są formy ruchu i dyscypliny sportu,

• jak łączyć elementy ruchu w układy ćwiczeń,

**WPROWADZENIE**

Kubuś przesłał kolejną wskazówkę, jak stać się Kubusiowym Przyjacielem Natury: Dbaj o aktywność fizyczną!

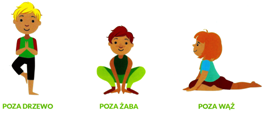
**ZABAWA W POKAZYWANIE I NAŚLADOWANIE** **"DBAJ O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ I AKTYWNE SPĘDZANIE CZASU"** – A CO TO W OGÓLE ZNACZY?

Podaj przykłady aktywności ruchowych i aktywnego spędzania czasu- pokaż je.

**SŁUCHANIE OPOWIADANIA "WYCIECZKA PRZEDSZKOLAKÓW" (OPOWIEŚĆ RUCHOWA)**

Pewnego dnia grupa przedszkolaków wybrała się na wycieczkę do lasu (DZIECI MASZERUJĄ).

W lesie, jak wiecie rośnie dużo drzew (POZA DRZEWO), które kołyszą się i szumią podczas powiewów wiatru(DZIECI KOŁYSZĄ SIĘ). Mieszka tu także dużo zwierząt małych i dużych. A tu co? Nagle na ścieżkę wyskoczyła duża zielona żaba (POZA ŻABY) i w podskokach uciekła na drugą stronę ścieżki. Dzieci pożegnały żabę i poszły dalej (DZIECI MASZERUJĄ). Szły i szły i szły, aż tu nagle zobaczyły ogromny kamień, na którym wygrzewał się w promieniach słońca wąż (POZA WĄŻ). Troszkę się przestraszyły, ale Pani wyjaśniła im, że to zaskroniec, który nie jest jadowity. Tak, czy inaczej dzieci postanowiły nie burzyć spokoju węża i podążyły ścieżką dalej (DZIECI MASZERUJĄ). Nagle Pani poprosiła dzieci o całkowitą ciszę. Słyszycie? - zapytała. To śpiewają ptaki (POZA PTAK). Mają gniazda wysoko w koronach drzew i gdy na chwilę przestanie się mówić - można je usłyszeć. Po wysłuchaniu ptasiego koncertu dzieci ruszyły w dalszą drogę (DZIECI MASZERUJĄ). Po chwili dotarły do schroniska, powitał ich pies właścicieli (POZA PIES), który podbiegł do nich przyjaźnie machając ogonem. Dzieci rozsiadły się przy drewnianych stołach i wyciągnęły kanapki. Wtedy pojawił się i kot (POZA KOTA), który obudzony zapachem jedzenia łasił się do nóg przedszkolaków. Po nabraniu sił grupa ruszyła w drogę powrotną.

**ZABAWA PLASTYCZNA "WYCIECZKA DO LASU"** ROZWIJAJĄCA UMIEJĘTNOŚĆ WYCINANIA I PRZYKLEJANIA (ZAŁĄCZNIK NR 1)

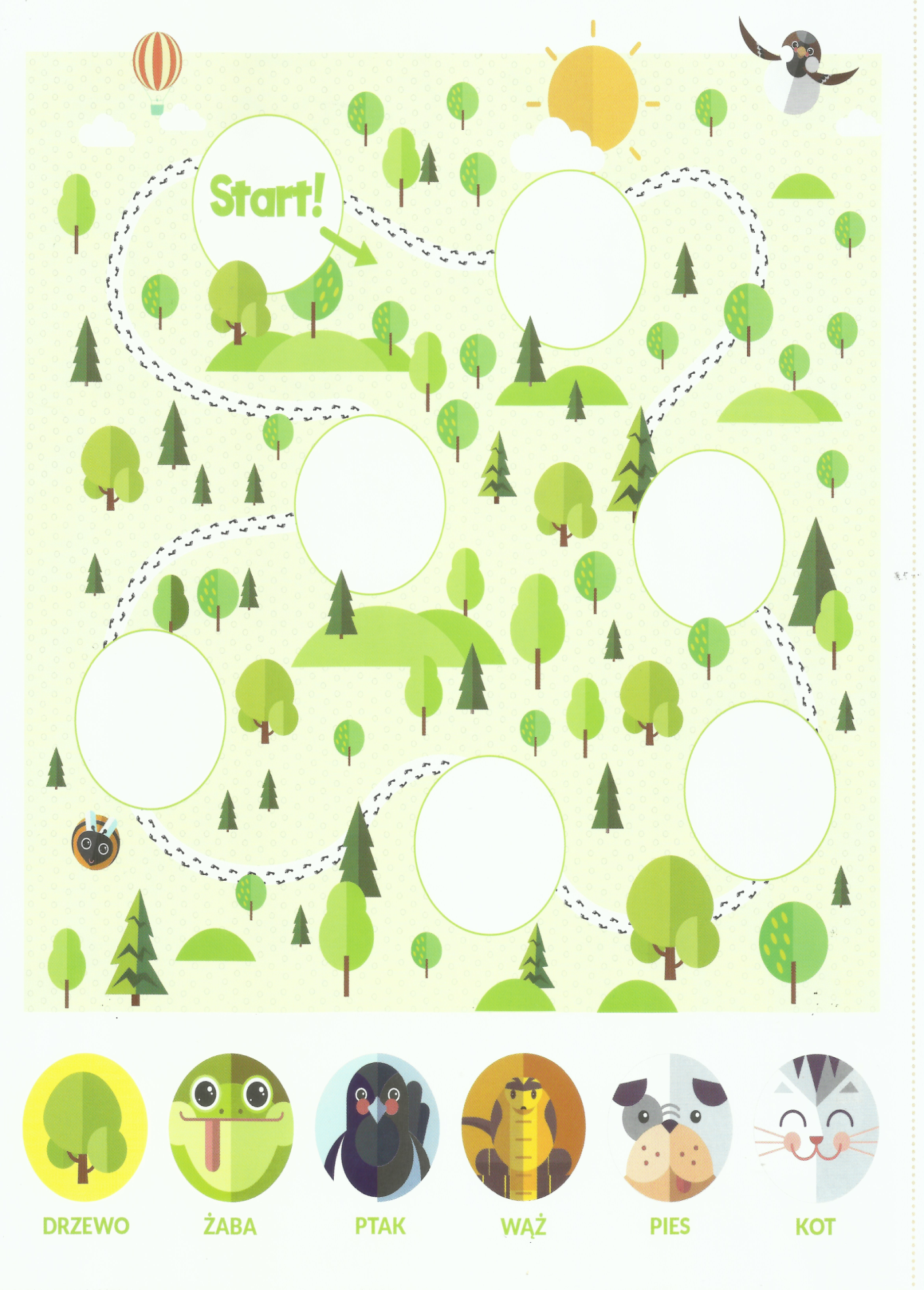
Dzieci wycinają symbole zwierzątek, a następnie, w miarę ponownego słuchania opowiadania, przyklejały je w odpowiednie miejsca.

**PRACA PLASTYCZNA "ULUBIONE AKTYWNOŚCI SPORTOWE"** (ZAŁĄCZNIK NR 2)

Aktywność fizyczna może przerodzić się w prawdziwą pasję i stać się zawodem. Można uprawiać bardzo wiele dyscyplin. W sporcie liczy się współpraca i dobra zabawa, a nie wygrana za wszelką cenę. Już od najmłodszych lat można trenować wybrane dyscypliny, ale najlepiej to robić pod okiem trenera na specjalnych zajęciach.

Zadaniem dzieci jest zakreślenie tych aktywności, które lubią najbardziej, a w pod spodem narysowanie swojej ulubionej dyscypliny.

ZAŁĄCZIK NR 1



ZAŁĄCZNIK NR 2

