**Zabawy: Sport to zdrowie.**

1. **Ćwiczenia poranne.**

**Gimnastyka w domu i w przedszkolu.**

<https://www.youtube.com/watch?v=ufXXXnQ1hiM>

1. **Letnia olimpiada sportowa** – oglądanie filmu edukacyjnego.

Lekcja w krainie pięciu kółek olimpijskich

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

**Letnie igrzyska olimpijskie** – międzynarodowe zawody sportowe organizowane przez [Międzynarodowy Komitet Olimpijski](https://pl.wikipedia.org/wiki/Mi%C4%99dzynarodowy_Komitet_Olimpijski). Odbywają się co 4 lata. Należą do największych i najbardziej popularnych zawodów sportowych na świecie. Zwycięstwo na igrzyskach olimpijskich uznawane jest przez sportowców większości dyscyplin za najbardziej prestiżowe osiągnięcie.

1. **Jakie są symbole olimpijskie?**

***FLAGA OLIMPIJSKA***



**HYMN OLIMPIJSKI**

<https://www.youtube.com/watch?v=91dMbm1jKS4>

**MOTTO OLIMPIJSKIE**



**ZNICZ OLIMPIJSKI**



**Dyscypliny olimpijskie:**

Badminton, baseball, boks, gimnastyka: artystyczna, trampolina, sportowa; golf, hokej na trawie, jeździectwo, judo, karate, kolarstwo: górskie, szosowe, BMX, torowe; koszykówka, lekkoatletyka, łucznictwo, pięciobój nowoczesny, piłka nożna, piłka ręczna, piłka wodna, pływanie, podnoszenie ciężarów, rugby, siatkówka: halowa, plażowa; skateboarding, skoki do wody, sofball, surfing, strzelectwo, szermierka, taekwondo, tenis stołowy, tenis ziemny, triathlon, wioślarstwo, wspinaczka sportowa, zapasy, żeglarstwo.



1. **„Jaka to dyscyplina sportowa?”** – kalambury.

## Potrzebne materiały: pudełko, obrazki – dyscypliny sportowe (załącznik)

Wspólne oglądanie wybranych obrazków i nazywanie dyscyplin sportowych. Następnie dziecko losuje z pudełka obrazek przedstawiający jedną z dyscyplin sportowych. Przedstawia ją za pomocą ruchu, gestu i mimiki. Pozostali członkowie rodziny, odgadują nazwę dyscypliny sportowej. Nazywają osoby, które uprawiają daną dyscyplinę.

1. **„Ruch to zdrowie”** – zabawa plastyczna.

## Potrzebne materiały: kartka techniczna A4, ołówki, farby, pędzle, pojemniki na wodę, ciemny mazak.

Wyjaśnienie powiedzenia *„Ruch to zdrowie*”. Następnie dziecko na kartonie rysuje ołówkiem dyscyplinę sportową, która mu się najbardziej podoba. Koloruje- zamalowuje pracę farbami, a po wyschnięciu obrysowuje kontury mazakiem.

1. **Dyscypliny sportowe** – zagadka obrazkowa.

Dziecko rozpoznaje i nazywa przedstawione akcesoria sportowe. Następnie określa dyscyplinę sportową w jakiej się je wykorzystuje.



1. **„Posąg”** – zabawa ruchowa rozwijająca pamięć.

Dziecko dobiera się w parę z rodzicem lub rodzeństwem. Jedna osoba jest posągiem i przyjmuje dowolną pozę. Druga przygląda się posągowi przez kilka sekund, po czym odwraca się, a „posąg” zmienia coś w swojej pozie. Zadaniem obserwatora jest odgadnięcie, co się zmieniło. Później następuje zmiana. Zabawę można powtórzyć kilkakrotnie.

5. **„Gimnastyka buzi i języka”.**

- podzielcie na sylaby słowo „gimnastyka” i podskoczcie tyle samo razy,

 ile jest sylab

- spróbujcie dotknąć językiem czubka nosa

- kląskajcie jak koniki przeskakując z nogi na nogę

- policzcie czubkiem języka górne zęby

- zróbcie zabawną minę

- wypowiedzcie zaklęcie „tda, tdo, tde, tdu!”

- mlaskajcie językiem o podniebienie,

- zdmuchnijcie z ręki piórko

- chrumkajcie jak świnki

- cmokajcie

- zróbcie rybi pyszczek z warg, zamykajcie go i otwierajcie

- nadymajcie policzki

- machając rękami naśladujcie odgłos wydawany przez sowę hu, hu, hu

- zróbcie wdech nosem, a wydech ustami

1. Zabawa – **„Zrób tyle ile Ci pokażę…”**

## Potrzebne materiały: dziewięć kartoników, na każdym kartoniku inna liczba kropek (mogą być też cyfry, które 5-latki poznały) od 1 do 9.

Dziecko losuje dowolny kartonik i liczy kropki. Wykonuje tyle razy daną czynność (np. przysiady, podskoki, unoszenie rąk do góry, skłony, brzuszki itp.) ile kropek jest na danym kartoniku.

**DOBREJ ZABAWY!!!**