

## **„RUCH TO ZDROWIE”**



### **DRODZY RODZICE I DZIECI.**

Ruch jest naturalną potrzebą, a jednocześnie niezbędnym elementem prawidłowego rozwoju dziecka.

Dzieci uwielbiają spędzać czas z rodzicami, a możliwości wspólnych ćwiczeń jest wiele.

Ważne by rodzic pozytywnie podchodził do aktywności fizycznej, dawał dobry przykład i sam w niej uczestniczył.

Wspólna aktywność fizyczna może być źródłem radości nie tylko dla dziecka, ale również dla rodzica. Każdą porażkę i sukces w ćwiczeniach traktować z poczuciem humoru i ćwiczyć to, na co mamy ochotę 😊

Proponujemy aktywności poznawczych, plastycznych i ruchowych, dzięki którym dziecko z przyjemnością poćwiczysz i spędzi czas w ruchu oraz dowie się jak poprzez aktywność fizyczną zadbać o swoje zdrowie.

### **1. Na początek zapraszam do zabawy:**

[https://www.youtube.com/watch?v=I2WWpt\\_n9Is](https://www.youtube.com/watch?v=I2WWpt_n9Is)

### **2. Karty obrazkowe.**

Przygotuj karty do gry – wydrukuj arkusz z kartami. Jeżeli nie dysponujesz drukarką wykonaj karty samodzielnie – przepisz na małych karteczkach hasła, jeżeli potrafisz narysuj również zwierzęta. Karty ukryj w domu – na podłodze, na wysokości (np. na szafce, parapecie i innych miejscach w zasięgu wzroku i ręki dziecka). Jeśli nie chcecie drukować można czytać polecenia dziecku i wykonywać z nim czynności ruchowe. Życzę dobrej zabawy 😊



**WYGINAJ GRZBIET  
JAK TYGRYS**

pani@anta.pl



**WYCIĄGNIJ RAMIONA  
JAK OŚMIORNICA**

pani@anta.pl



**WIJ SIĘ JAK WĄŻ**

pani@anta.pl



**TURLAJ SIĘ  
JAK JEŻ**

pani@anta.pl



**KROCZ POWOLI  
JAK ŻÓŁW**

pani@anta.pl



**KICAJ  
JAK ZAJĄCZEK**

pani@anta.pl



**STÓJ NA JEDNEJ NODZE  
JAK FLAMING**

pani@anta.pl



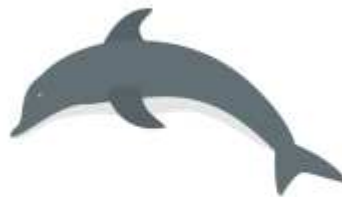
**SKRADAJ SIĘ  
JAK LIS**

pani@anta.pl



**SKACZ Z NOGI NA NOGĘ  
JAK MAŁPKA**

pani@anta.pl



**SKACZ WYSOKO  
JAK DELFIN**

pani@anta.pl



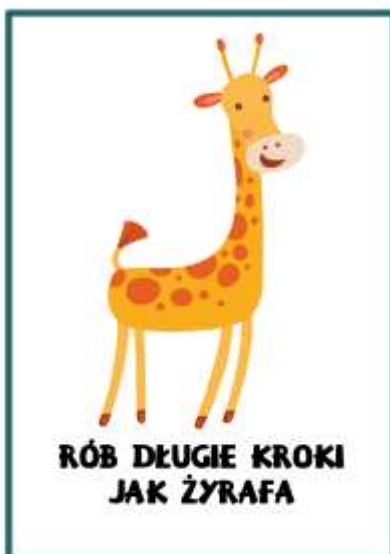
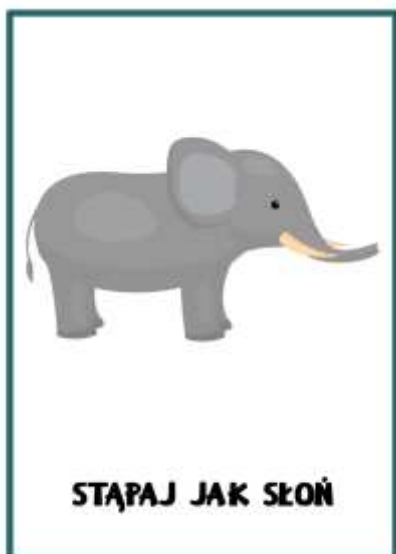
**GALOPUJ  
JAK SARENKA**

pani@anta.pl



**SKACZ JAK ŻABA**

pani@anta.pl



### **3.TOR PRZESZKÓD**

Zaproponuj dziecku kolejną zabawę – zbudujcie razem domowy tor przeszkód, w trakcie którego dziecko będzie miało okazję do wykonania kilku podskoków, poczołgania się, wejścia na krzesło, poturlania, podrzucenia i złapania pluszaka, stania na jednej nodze itp. Ćwiczenia możecie wykonywać naraz, lub po kolei, mierząc sobie nawzajem czas stoperem. Na koniec tej aktywności zwróć uwagę dziecka, że najlepiej jest wykonywać różne ćwiczenia, wówczas nasz organizm rozwija się najlepiej i zdobywamy wiele umiejętności.

### **4.PRACA PLASTYCZNA.**

Zaproponujcie dziecku wspólną zabawę przy kolorowance (GRAFIKA O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ).Jeżeli nie macie wydrukowane kolorowanki spróbujcie wspólnie stworzyć pracę o tematyce aktywności sportowej. Pomalujcie ją farbkami. Wykonaną pracę powieście w widocznym miejscu, aby przypominała wszystkim domownikom, że ruch to zdrowie!



## 5. Zabawa „Pająki muchy”.

Zaproś dziecko do zabawy „PAJĄK I MUCHA”, w której sprawdzicie jak bardzo trudno jest powstrzymać się od ruchu. Dziecko przyjmuje w tej zabawie rolę „muchy”, zaś rodzic rolę „pająka”. Mucha swobodnie biega po pokoju, naśladując bzyczenie i ruch machania skrzydłami, na umówiony sygnał (np. trzy klaśnięcia w ręce) mucha zatrzymuje się w bezruchu a pająk wychodzi na polowanie. Mucha tak długo jest bezpieczna, dopóki się nie rusza – wówczas pająk jej nie widzi. Zadaniem muchy jest wytrwać jak najdłużej w bezruchu. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie, jeżeli dziecko ma ochotę można zamienić się rolami. Na zakończenie zabawy porozmawiajcie o tym, co było w niej trudniejsze – kiedy mucha latała, czy kiedy musiała stać w bezruchu. Zwróć uwagę dziecku, że poruszanie się jest dla nas naturalną czynnością i dlatego tak trudno wytrwać nam w bezruchu.

## 6. RELAKSACJA

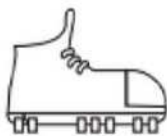
Po aktywnej zabawie zaproponuj dziecku chwilę relaksacji. Połóżcie się wygodnie a następnie wykonajcie po kolei 10 bardzo spokojnych i dokładnych ruchów w pozycji leżącej, zgodnie z poniższym opisem. Ćwiczenia te możecie spróbować wykonać z zamkniętymi oczami:

- 1) Unieś w górę ręce, sięgnij jak najwyżej.
- 2) Klaśnij rękami 5 razy, jak najciszej.
- 3) Unieś w górę nogi, sięgnij jak najwyżej
- 4) Klaśnij stopami 5 razy, jak najciszej
- 5) Unieś w górę prawą rękę i lewą nogę, sięgnij jak najwyżej
- 6) Klaśnij prawą ręką o lewą stopę 5 razy, jak najciszej
- 7) Unieś w górę lewą rękę i prawą nogę, sięgnij jak najwyżej
- 8) Klaśnij lewą ręką o prawą stopę 5 razy, jak najciszej
- 9) Unieś biodra w górę, sięgnij jak najwyżej
- 10) Uśmiechnij się szeroko, zrób 5 głębokich oddechów; wdech nosem, wydech ustami.

## 7.KARTY PRACY (zróżnicowane ze względu na wiek).

IMIĘ: .....

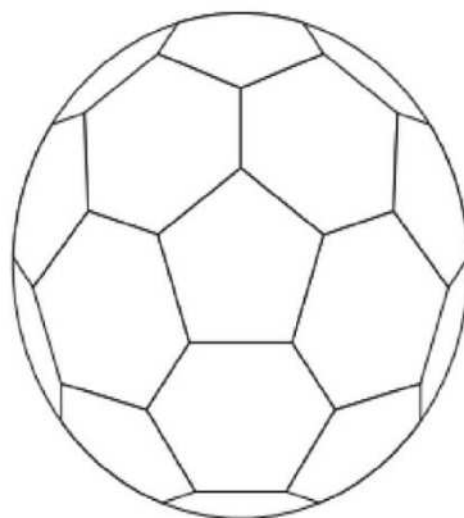
ZADANIE: Połącz w pary obrazek z jego cieniem.





IMIĘ: .....

ZADANIE: Policz piłki, największą pokoloruj na czerwono, a najmniejszą na zielono.



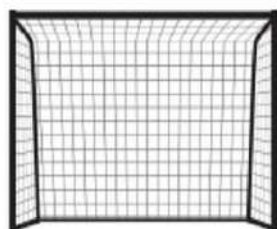


ZADANIE: Zamaluj pola z literami,  
które są potrzebne do napisania wyrazu  
z ramki.



PIŁKA

P	Z	N	Ł	M	K	A
S	B	O	A	K	I	E

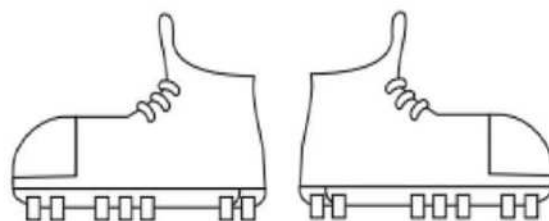
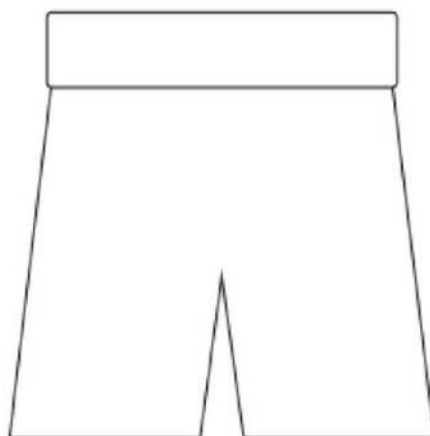
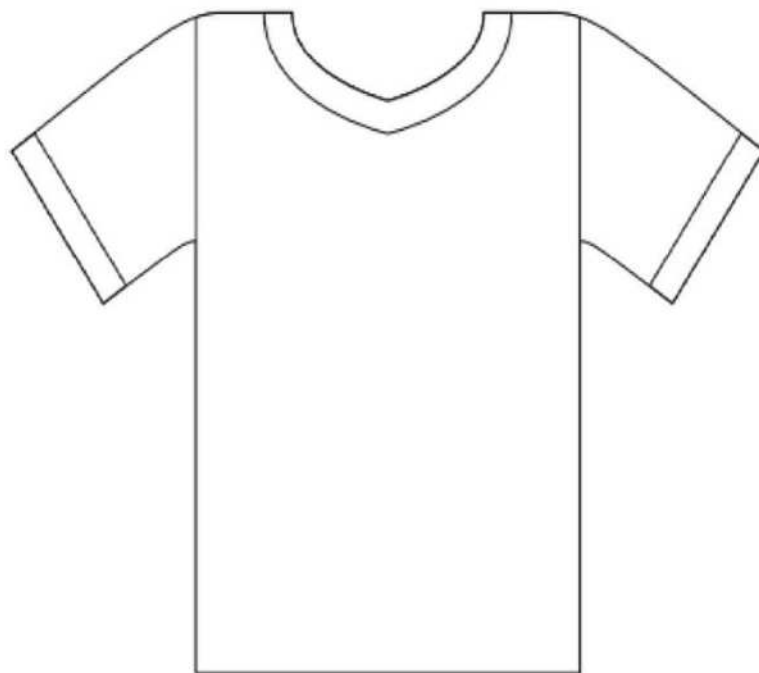


BRAMKA

B	A	O	E	T	A	K
I	N	Z	R	M	C	I

IMIĘ: .....

ZADANIE: Zaprojektuj strój piłkarza.



I na koniec zapraszam do wspólnego tańca☺

<https://www.youtube.com/watch?v=pxtmP2hRdPo>

To może jeszcze jeden??? ☺Dacie radę!

<https://www.youtube.com/watch?v=UvA7Fk44JFw>



**UDANEJ ZABAWY!!! ☺**

