**Temat: Bieg z przeszkodami**

**„Trudny wyścig”**– zabawa ruchowa, rozwijanie szybkości i gibkości podczas rywalizacji.

Ustawiamy tor przeszkód , zadaniem dzieci jest:

– przejście po skakance ( sznurek),

– przeczołganie się pod dwoma krzesłami,

– toczenie piłki po podłodze,

– przejście na czworakach,

– marsz z woreczkiem (lub maskotką) na głowie,

– skakanie obunóż po drodze o długości ok 2 m,

– przełożenie szarfy z góry na dół

**„Bieg z przeszkodami” –** słuchanie opowiadania C. Janczarskiego, rozmowa o przygodach zajączka Szarka, próby wymyślenia własnego zakończenia opowiadania, poznanie znaczenia przysłowia *W zdrowym ciele zdrowy duch*

***Bieg z przeszkodami***

*Szarek był największym leniuchem i piecuchem w całym Zajączkowie.Gdy inni malcy już od rana bawili sięna łączce za miastem – Szarek wylegiwał się pod puchową pierzyną.*

*A jaki apetyt mieli rówieśnicy Szarka po zabawie! Drugie śniadanie znikało z talerzy, jakby je zmiatał wiatr. Mamusie uśmiechały się radośnie.*

*Szarek zasiadał do stołu dopiero przed południem.*

*– Co, szpinak? – jęczał zajączek. – Nie cierpię szpinaku.*

*Mama załamywała łapki i podsuwała synkowi talerz z sałatą.*

*– Aż tyle? – krzywił się Szarek. Skubnął parę listków i wstawał od stołu.*

*Raz w zimie przyszli do Szarka koledzy, Kapustek i Sałatek.*

*– Chodź lepić bałwana – zaproponowali.*

*– Mogę zrobić bałwana w domu z pierzyny...*

*Ziewnął Szarek, przewrócił się na drugi bok i usnął.*

*Kiedy Kapustek i Sałatek byli już w sieni, podeszła do nich mamusia Szarka.*

*– Chciałabym – powiedziała – żeby mój Szarek był taki, jak inne zajączki. Żeby wstawał rano, bawił się i miałdobry apetyt, żeby był silny i zdrowy. Ale jak zmienić Szarka? Czy mogę liczyć na waszą pomoc?*

*Przyjaciele byli dumni z zaufania, jakim obdarzyła ich dorosła zajęczyca. Szastnęli nogami i zawołali chórem:*

*– Postaramy się, proszę pani!*

*Następnego dnia o świcie Szarek obudził się, drżąc z zimna.*

*– Gdzie moja pierzyna?! – zawołał.*

*Spojrzał w okno: pierzyna leży na śniegu. Wyskoczył na dwór, podbiegł do pierzyny, a pierzyna – w nogi!*

*Gonił ją Szarek, ale nie miał siły. Zasapał się. Pierzyna uciekła. Wrócił Szarek do domu, słaniając się na nogach.*

*Tego dnia wcześnie zjadł śniadanie.*

*I, o dziwo – zamiast trzech listków sałaty zjadł trzy razy tyle.*

*Wieczorem pierzyna leżała na swoim miejscu.*

*A następnego ranka znowu uciekła i gonił ją leniwy zajączek. I tak już było odtąd co dnia: pierzyna uciekała z rana, a wieczorem wracała.*

*Przyszła wiosna. Szarek biegał coraz szybciej i dalej i coraz więcej zjadał potem listków sałaty i szpinaku.*

*Aż wreszcie któregoś ranka Szarek dogonił uciekającą pierzynę.*

*Wyleźli spod niej dwaj przyjaciele: Kapustek i Sałatek.*

*– Ach, to wy ściągaliście ze mnie pierzynę! To na waszych nogach uciekała przede mną co rano!*

*– Tak – przyznali się przyjaciele. – Ale nie gniewaj się na nas. Przeczytaj lepiej ten afisz.*

*I Szarek przeczytał afisz:* **52 OLIMPIADA W ZAJĄCZKOWIE**

**Jutro odbędzie się wielki bieg z przeszkodami o mistrzostwo Zajączkowa.**

**Wezmą w nim udział wszyscy najlepsi biegacze.**

*Następnego dnia Szarek obudził się wcześnie.*

*– Pierzyna nie uciekła... – zdziwił się. I wtedy przypomniał sobie to, co było napisane na afiszu.*

*„Pójdę zobaczyć ten bieg” – pomyślał.*

*Zawodnicy stali już na starcie. Huknął strzał – rozpoczął się bieg. Ale co to? Wraz z innymi zawodnikami biegnie Szarek. I to jak jeszcze! Przebiera szybko nogami. Już jest w środku grupy zawodników... Już jest na czele...* ( )

***Czesław Janczarski***

Po przeczytaniu dzieciom opowiadania rozpoczynamy rozmowę o przygodach zająca Szarka.

**Przykładowe pytania:**

*– Kim był Szarek?*

*– Co było ulubionym zajęciem zajączka?*

*– Kto pomógł Szarkowi zmienić jego przyzwyczajenia?*

*– Co robili Kapustek i Sałatek każdego ranka?*

*– Jakie ważne wydarzenie miało miejsce w Zajączkowie?*

*– Jak mogłoby się zakończyć opowiadanie?*

*– Dlaczego jest tak ważne, abyśmy uprawiali jakiś sport?*

*– Co oznaczają słowa: W zdrowym ciele zdrowy duch?*

Na zakończenie wyjaśniamy wspólnie z dziećmi znaczenie przysłów:

***W zdrowym ciele zdrowy duch* i *Sport to zdrowie***

**„Co mi jest?”**– zabawa z elementami dramy, doskonalenie umiejętności aktorskich.

Zabawę rozpoczyna rodzic, który udaje, że czuje ból w jakiejś części ciała. Zadaniem dzieci jest odgadnięcie, co go boli. Dziecko, które pierwsze odgadnie przyczynę dolegliwości, samo występuje w roli cierpiącego, a pozostałe osoby starają się odgadnąć, co je boli oraz do jakiego lekarza „chory” powinien się udać aby uzyskać pomoc.

**„Zgodna rywalizacja”** – wykonanie zadania na **karcie pracy.**

Dzieci uzupełniają obrazki naklejkami, opisują przedstawione na nich sytuacje i oceniają zachowanie zawodników.

Rysują uśmiechniętą buzię przy obrazku, który przedstawia kulturalne zachowanie sportowców, a następnie dokańczają rysunki pucharu i medalu

dla sprawiedliwego sportowca

„Karty pracy” cz. 4, s. 6, kredki

**„Ruch to zdrowie”**– ćwiczenia gimnastyczne.

1.Bieg truchtem.

W trakcie biegu dzieci wykonują następujące ćwiczenia: krążenie prawą ręką, lewą ręką, obiema rękami do przodu, a następnie do tyłu, przysiad i wyskok, wysokie unoszenie kolan, uderzenia piętami o pośladki

2. Wysokie podskoki z szerokimi wymachami rąk.

 3. Skręty tułowia.

4. Przekładanie piłki lub maskotki między nogami.

5. Przysiady.

6. Pajacyki.