**15.04.2021r. - Zajęcia sportowe dla dzieci to doskonały sposób, by wcielić w życie powiedzenie - ,,W zdrowym ciele zdrowy duch".**

***,,Wiosenny mini- trening ‘’* Do zabawy zaproście rodzeństwo, rodziców lub dziadków.**

**1. Rozgrzewka sportowa.**

Wykonywanie ćwiczeń rozciągających:

**- Głowa**- krążymy głową raz w prawo, raz w lewo. Schylamy głowę w przód i w tył, następnie na boki.

**- Ramiona** - Kręcimy ramionami w przód, w tył, najpierw obiema rękami razem, potem każdą z osobna oraz na przemian .  
**- Nadgarstki i staw skokowy** – złączany dłonie i kręcimy nadgarstkami oraz stajemy na jednej nodze, a druga dotyka palcami ziemi i kręci kółka(jednocześnie wykonujemy kręcenie nadgarstkami i stawem skokowym).Później zmieniamy nogę na której stoimy na tą która wykonywała obroty.   
- **Tułów** - rozgrzewamy go poprzez krążenia i skłony (bardzo ważne ćwiczenia przed siłownią)  
**CZĘŚĆ GŁÓWNA- KONKURENCJE SPORTOWE**

1. Zapoznanie dzieci z zasadami wykonywania konkurencji sportowych oraz sposobu  ich rozstrzygania.

2. Ćwiczenie bieżne. Każdy zawodnik ma za zadanie dobiec do słupka, okrążyć go, po czym wrócić do swojej drużyny. Zadanie wykonuje każdy zawodnik, po jednej kolejce.  
  
3. Ćwiczenie bieżne z piłką. Każde dziecko biegnie z piłką do słupka- zostawiając tam piłkę i wraca do drużyny, zaś następna osoba biegnie po piłkę i wraca z piłką do drużyny. Konkurencja kończy się w momencie, gdy wszystkie dzieci z drużyny wykonają zadanie.  
  
4. Ćwiczenie bieżne z piłką. Każde dziecko, ma za zadanie dobiec z piłką do słupka- kopiąc ją, następnie okrąża pachołek i wraca z piłką do drużyny także kopiąc ją.  
  
5. Ćwiczenie „**Podaj piłkę do tyłu**”. Dzieci przygotowują się do zadania poprzez uniesienie rąk w górę. Zadanie polega na podaniu przez pierwszą osobą piłki nad głowami dzieci- oburącz. Ostatnia osoba, która dostaje piłkę, biegnie z nią na początek kolejki i powtarza konkurencję. Zadanie kończy się w momencie, gdy wszystkie dzieci wykonają zadanie.  
  
6. Ćwiczenie bieżne **„Idzie rak**…” Zadaniem dzieci jest bieg do słupka przodem, okrążenie go, a następnie powrót do drużyny tyłem. Ćwiczenie kończy się, kiedy każde z dzieci, raz wykona konkurencję.  
  
7. Ćwiczenie bieżne, cwałem bocznym. Zadaniem dzieci jest dobiegnięcie do słupka cwałem bocznym, okrążenie słupka i powrót do drużyny tą techniką bieżną. Wygrywa drużyna, której zawodnicy jako pierwsi wykonają ćwiczenie.

8. Podsumowanie konkurencji, wspólne składanie sobie gratulacji oraz oklasków.

9. Podział na dwie drużyny **„ Rodzice kontra** **dzieci”**, wybranie bramkarzy.

10. Gra **„Mini mecz piłki nożnej**”-Zawodnicy (rodzice – dzieci ) podzieleni na dwie drużyny, poznają podstawowe zasady gry w piłkę nożną. Na boisku ( łące, podwórku) rozgrywa się mini mecz piłki nożnej.

11. Wspólne śpiewanie piosenki wygranej drużynie.

12. Podziękowanie dzieciom za wspólną zabawę, wręczenie medalów sportowych, dzieciom za aktywny udział w ćwiczeniach w „**Wiosennym mini- treningu**”.

13. Podziękowanie rodzicom za przeprowadzenie zabaw, ćwiczeń oraz **,, Mini meczu piłki nożnej’’**

Początek formularza