

Ćwiczymy z rodzicami.

„Dbam o swoje zdrowie! Dbaj i Ty!”

O zdrowie trzeba dbać każdego dnia, pamiętając nie tylko o właściwej diecie, ale także o gimnastyce, ruchu na świeżym powietrzu oraz o higienie całego ciała. Szybciutka rozgrzewka, na początek maszerujemy po pokoju, podskakujemy jak piłeczka wysoko wysoko do góry, a na koniec kręcimy młyneczki...

Bawcie się dobrze Kochani!

1. Zobaczcie jak Bolek i Lolek poradzili sobie jako sportowcy <https://www.youtube.com/watch?v=m8rWKU1X4SU>.

2. Tutaj znajdziecie ciekawe odcinki programów dla dzieci: „Jedyneczka” – „Ruch to zdrowie” <https://vod.tvp.pl/video/jedyneczka,ruch-to-zdrowie,19380433> oraz „Budzik” – „Jem warzywa i owoce” <https://vod.tvp.pl/video/budzik,jemy-warzywa-i-owoce,17001932>.

**3. Słuchanie wiersza pt. „Sport” Adam Świątochowski
"SPORT"**

**Każdy przedszkolak o tym wie: Chcesz być zdrowym
ruszaj się!**

Sport to bardzo ważna sprawa

Są reguły, jest zabawa.

Prawą nogą wypad w przód I rączkami zawiąż but

Powrót, przysiad, dwa podskoki

W miejscu bieg i skłon głęboki

Wymach rączek w tył, do przodu

By rannego nie czuć chłodu.

Rozmowa na temat aktywności ruchowej.

Przybliżenie dziecku tematyki związanej z aktywnością ruchową, a w szczególności zwrócenie uwagi na korzyści płynące z jej uprawiania. Jak myślicie dlaczego należy ćwiczyć?

4. Muzyczna gimnastyka:

https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj_ZkldQ

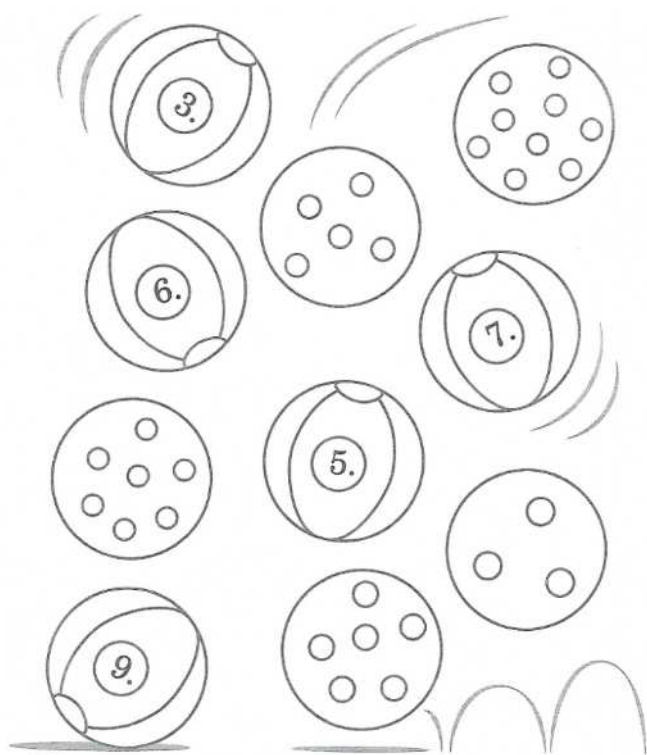
<https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>

5. Karty pracy

- 1 Polami sportowca z odpowiednimi sprzętami. Przekaż im sprzęt, którego nie posiadają do każdego zawodnika.



- Wytnij, podobać się i wklej w strzechy zawodników



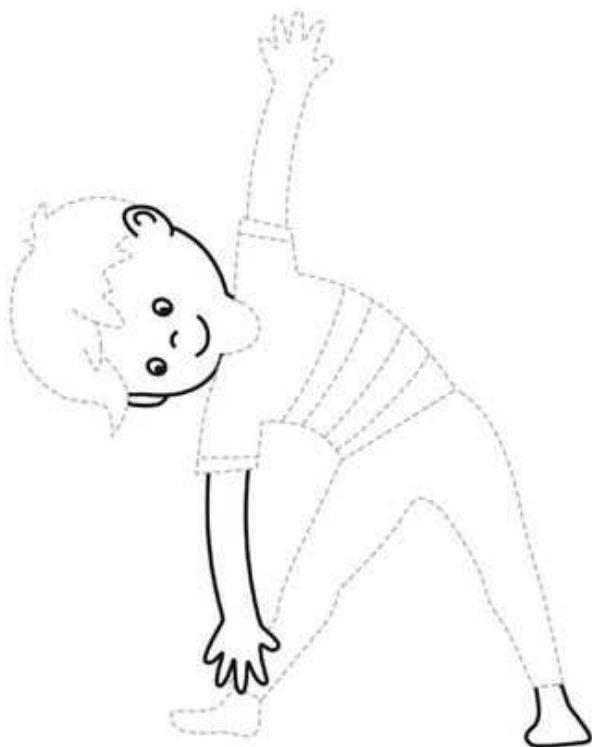
• Policz kropki na piłkach. Każdą piłkę z kropkami połącz z piłką, na której jest odpowiednia cyfra. Pary pokoloruj tak samo.

[Dorysuj po śladzie]

SuperKid.pl

Sport to zdrowie

Poprowadź kredkę po śladzie, aby dokończyć rysunek chłopca.
Na koniec pokoloruj całość.



6. Zabawa dla dzieci „Zygzak” https://www.youtube.com/watch?v_Om0

7. Zabawa muzyczno –
ruchowa dla dzieci i rodziców <https://www.youtube.com/watch?v=Y4I>

BAWCIE SIĘ DOBRZE!