**Dzień dobry. Zapraszam na zajęcia.**

**Dzisiaj troszeczkę się poruszamy, ponieważ wszyscy dobrze wiemy, że ruch to zdrowie!**

**W miarę możliwości zapraszam na świeże powietrze.**



**1.Naaśladuj ruchem rymowankę:**

**- Dwie rączki się spotkały i uściski sobie składały-prawa ręka ściska lewą i odwrotnie.**  
**- Dwie nóżki tupnęły raz, dwa, trzy- tupnij 3 razy**  
**- Dwoje oczu patrzy- ułóż dłonie na kształt lornetki**  
**- Jedno ucho słucha, czy nie wleciała tu mucha- rękę przystaw do ucha.**

**2. *Jakie czynności wykonują dzieci, gdy rozpoczynają dzień?* Chociaż nie jesteście w internacie to o tym pamiętacie 😀 Naśladuj czynności, które wykonujesz rano: wstanie z łóżka, przeciąganie się, mycie zębów, ubieranie się, jedzenie śniadania.**

**3. Posłuchaj wiersza J. Tuwima:**

**Raz- dwa- trzy.**

**RAZ!**

**Pierwsza rzecz- to wstawać rano !**

**DWA!**

**Kto o krzepkie zdrowie dba,**  
**Ten się długo myje co dzień,**  
**Mydłem , szczotką, w zimnej wodzie**  
**Pluska, parska- parska, rży!**

**RAZ - DWA- TRZY- CZTERY!**

**Gdy chcesz czerstwej nabrać cery,**  
**Żywym, bystrym być jak rtęć,**  
**Wiedz, .że sprawia to spacery!**  
**A codziennie rano:**

**PIĘĆ- TRZY!**

**Trzyj ręcznikiem suchym ciało,**  
**Żeby aż poczerwieniało**  
**Spraw mu bracie, mocne wciery,**  
**Az we krwi poczujesz skry!**  
**Musisz się gimnastykować!**  
**Ciało w ruch rytmiczny wprowadź !**  
**Ćwicz je prężnie, bo to zdrowo,**  
**Bo to pięknie , bo to zdrowo,**  
**A dopiero potem:**

**SZEŚĆ! Jeść!**

**Odpowiedz na pytania:**

***Jakie ćwiczenia gimnastyczne wykonujesz najchętniej?, jakie znaczenie dla zdrowia ma gimnastyka?,***

**Wysłuchaj wiersza i wykonaj ćwiczenia gimnastyczne prezentowane w wierszu A, Majewskiego:**

**Gimnastyka.**

**Gdy chcesz być silny, nie chcesz chorować**  
**Musisz się często gimnastykować**  
**Wstawaj, więc wcześnie*,* otwieraj okno,**  
**Nawet, gdy drzewa na dworze mokną**  
**Wstań w półrozkroku, zacznij od skłonów**  
**W przód, w tył, na boki,**  
**Bardzo są ważne tułowia skręty**  
**Podśpiewuj sobie coś dla zachęty**  
**A jeśli będziesz w ćwiczeniach pilny**  
**Jak małpa zwinny, jak tygrys silny?**  
**Zostaniesz mistrzem, więc ćwicz wytrwale**  
**Gimnastykować się jest wspaniale!**

**Rozwiąż zagadki o tematyce sportowej.**

**- Jedna noga na niej stoi**  
**Hula druga noga**  
**Możesz śmigać na niej śmiało**  
**Po ścieżkach i drogach . ( hulajnoga)**

**- Powiedz co to za rakieta**  
**Co nie ma silnika**  
**Lecz na korcie ją widzimy**  
**W ręku zawodnika ( rakieta tenisowa)**

**- To taki sportowiec**  
**Co robi karierę**  
**Jeżdżąc bardzo szybko**  
**Sportowym rowerem. (kolarz)**

**- To coś łopatę przypomina płynąc kajakiem w rękach trzyma…(wiosło)**  
  
**- Zawodnicy w strojach i czapkach się poruszają**  
**W wodzie rękami i nogami machają (pływanie)**

**- Na nartach z wysokiej góry zawodnicy zjeżdżają**  
**Dalekie skoki zazwyczaj oddają. (skoki narciarskie)**

**Wyjaśnij znane przysłowie: Żeby kózka nie skakała, to by nóżki nie złamała. Pamiętaj o zachowaniu bezpieczeństwa podczas wykonywanych ćwiczeń!**

**Przeczytaj wiersz B. Szelągowskiej:**

**Ruch to zdrowie.**

**Każde dziecko, pani, pan.**  
 **Znają mądre to przysłowie:**  
 **Żeby silnym, sprawnym być,**  
 **Trzeba ćwiczyć – ruch to zdrowie.!**

**Życzę miłego dnia.**

**Joanna Wójtowicz**