**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**