

Witajcie kochani!

Dzisiaj mamy Piątek ☺- ostatni dzień naszej pracy w tym tygodniu.

1. Gimnastyka z mamusią/tatusiem. Poćwicz z mamusią/tatusiem, bo...gimnastyki nigdy dość! Reaguj na sygnał dźwiękowy.

<https://youtu.be/cGOK6AcTLZE>

2. Wysłuchaj opowiadania Doroty Kossakowskiej „Sport to zdrowie”.

Kacper chodzi do przedszkola. Lubi bawić się z kolegami i ze starszym bratem Michałem. Kiedy jest w przedszkolu najchętniej buduje z klocków wieże, domy i garaże. Z bratem urządzają zabawy na podwórku. Ścigają się, wspinają na drabinki i grają w piłkę nożną. Brat Kacpra chodzi do szkoły i na treningi piłki nożnej. Nie wie jeszcze, czy zostanie piłkarzem, ale lubi sport. Wie, że uprawianie sportu daje siłę, poprawia kondycję i hartuje organizm. Kiedy Kacper pójdzie do szkoły też zacznie trenować. Może razem z bratem?

Jak myślicie, co trzeba robić, żeby być zdrowym? Czy trzeba uprawiać sport? A co trzeba jeść?

3. Przygotowałam dla was kilka zagadek o sporcie. Ciekawe komu uda się je rozwiązać bezbłędnie.

Szybko po lodzie
niosą nas one,
obie do butów
są przyczepione. (łyżwy)

Skaczą, lecą! Co ich niesie
w ten przestwór niebieski?
Zamiast skrzydeł u nóg mają
przypięte dwie deski. (*narciarz*)

Zawodnicy grając w piłkę,
rękami ją odbijają
i wysoko ponad siatką
drugiej drużynie podają. (*siatkówka*)

Między dwiema bramkami
bielutkie boisko.
Gra się krążkiem, bo dla piłki
jest tutaj zbyt ślisko. (*hokej na lodzie*)

Każdy sportowiec marzy o tym,
ażeby zdobyć srebrny lub złoty. (*medal*)

4. Czas na fitness z Lulisią i Lulitulisiami

<https://www.youtube.com/watch?v=Tc82wV1jV-4>

5. Poruszaj się do słów rymowanki:

Zrób do przodu cztery kroki,
I rozejrzyj się na boki.
Tupnij nogą raz i dwa,
Ta zabawa nadal trwa.
Teraz w lewo jeden krok,
Przysiad i do góry skok.
Zrób do tyłu kroków trzy,
By koledze otrzeć łzy.
Kłaśnij w ręce razy pięć,
Na klaskanie też nasz chęć.
Teraz obróć się dokoła
I hurraaa! Zawołaj.

6. Wykonaj masażyk relaksacyjny na pleckach mamusi/tatusia

<https://youtu.be/1D8nMY3tdW4>

7. Czas na spacer! Rodzinne spacerowanie to jest to!

8. Ponieważ macie już książki, wykonajcie strony o sporcie

Zielona książka *Odkrywamy siebie* cz.3 str. 62-69 ;)

Życzę wam miłego weekendu.

Pozdrawiam

Ciocia Agata