

Propozycja zajęć na 04.06.2020 - czwartek

## *Dzień dobry w czwartek!*

*Dziś zapraszamy Was na gimnastykę i muzykę.*

**Gotowi? Zaczynamy!**

**Temat: Ruch to zdrowie.**

**Cele:**

- Uświadomienie znaczenia ruchu dla zdrowia.
- Zachęcenie do aktywności ruchowej, zabawa na świeżym powietrzu.



### 1. Powitanie.

*Na paluszki się wspinamy  
W górę rączki wyciągamy  
Do podłogi dotykamy  
I ze sobą się witamy.*

### 2. Zapraszamy na „turbo rozgrzewkę” (3 min).

[https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U)

### 3. Gimnastyka. (Aktywność fizyczna dzieci – łatwiejszy zestaw ćwiczeń)

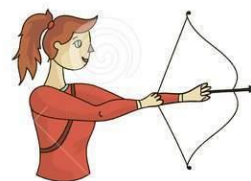
<https://www.youtube.com/watch?v=WbMKgaPPAs0>

*Ta gimnastyka to fajna sprawa,  
dla nas wszystkich to zabawa.  
Ręce w górę, w przód i w bok,  
skłon do przodu, w górę skok.*

*Głowa, ramiona, kolana, pięty,  
kolana, pięty, kolana, pięty,  
głowa, ramiona, kolana, pięty  
oczy, uszy, usta, nos.*

#### **4. Dyscypliny sportowe:**

Czy poznajecie co to za dyscypliny sportowe? Spróbujcie je nazwać 😊



- Zadaniem dzieci jest rozpoznanie i pokazanie ruchami dyscyplin sportowych z obrazków.

5. Urwalny piosenkę "Po łące biega lato".

[https://www.youtube.com/watch?v=QHR9URbvf\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=QHR9URbvf_E)

*Po łące biega lato*  
*słowa: Barbara Lewandowska*  
*muzyka: Krystyna Kwiatkowska*

*Po łące biega lato,*  
*Uwija się jak bąk.*  
*"Dzień dobry" mówi kwiatom*  
*i pieści każdy pąk.*

*Ref.*  
*Kto chce się z latem spotkać,*  
*Niech idzie z nami tam.*  
*Rumianek i stokrotka*  
*Pokażą drogę nam.*

*Pomaga lato pszczołom,*  
*Na kwiatach też się zna.*  
*Uśmiecha się wesoło*  
*I w berka z wiatrem gra!*

*Ref.*  
*Kto chce się z latem spotkać,*  
*Niech idzie z nami tam.*  
*Rumianek i stokrotka*  
*Pokażą drogę nam.*

*Gdy lato jest zmęczone,*  
*W szalacie sobie śpi.*  
*I we śnie gra w zielone,*  
*Bo łąka mu się śni.*

*Ref.*  
*Kto chce się z latem spotkać,*  
*Niech idzie z nami tam.*  
*Rumianek i stokrotka*  
*Pokażą drogę nam.*



**GRATISIK Przygody Oli i Stasia #13. Aktywność fizyczna**

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

Do zobaczenia, zapraszamy na jutro! PA, PA!

Cioteczki