

## Propozycja dnia

### Koło zdrowia

- Prosimy osobę dorosłą o przeczytanie dziecku wiersza pt. „Gimnastyka”

„Gimnastyka”

Gimnastyka, gimnastyka -  
chcesz być zdrowy - nie unikaj!

Rozgrzewamy całe ciało,  
żeby zwinnie pracowało.  
Krótki bieg, a potem marsz  
i już więcej werwy masz.  
Siady, skłony i podskoki  
i wymachy rąk na boki.  
Pajacyki, pompki, brzuszki,  
a nożyce zrobią nóżki.

Zakończona rozgrzeweczka,  
teraz przyda się ławeczka,  
piłki, szarfy i skakanki -  
coś dla każdej koleżanki.  
Na materac szybko siup!  
Pięknie zgrabny przewrót zrób.  
Przy drabinkach poćwicz ładnie,  
a gdy całkiem z sił opadniesz,  
to wykonaj kilka wdechów -  
powolutku, bez pośpiechu.

Gimnastyka, gimnastyka -  
Chcesz być zdrowy - nie unikaj!

- Rozmowa dotycząca wiersza:

Jak myślisz dlaczego wiersz zaczyna i kończy się tak samo?

Co to jest rozgrzewka? Dlaczego ją powinniśmy stosować?

Jaka jest propozycja rozgrzewki w wierszu?

- Propozycja zabawy ruchowej : rodzic czyta powoli poniższy fragment, a dziecko wykonuje kilkuminutową rozgrzewkę samo lub z dorosłym / rodzeństwem:

Krótki bieg, a potem marsz  
i już więcej werwy masz.  
(przy)Siady, skłony i podskoki  
i wymachy rąk na boki.  
Pajacyki, pompki, brzuszki,  
a nożyce zrobią nóżki.

### **Zabawa plastyczna :**

Wykonaj memory sportowe.

Proszę o wydrukowanie załącznika w dwóch kopiach , dziecko koloruje, wycina. Nakleja na tekturkę.

Odwracamy na drugą stronę . Gramy z drugą osobą szukając pary dla obrazka.

Jeśli nie macie Państwo drukarki, można wyciąć osiem kwadratów i narysować elementy związane ze sportem (piłka, skakanka, narty, paletka itp.). Zachęcamy, aby dzieci wycinały oraz rysowały samodzielnie.

Na koniec utrwalamy piosenkę, którą dzieci znają z przedszkola” Fikający zuch”. Plik w załączniku

Pozdrawiamy serdecznie . Miłego dnia aktywności.