|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Zabawa** | **Opis na stronę** |
| 1 | Gimnastyka z mamusią/tatusiem [**https://youtu.be/cGOK6AcTLZE**](https://youtu.be/cGOK6AcTLZE) | Poćwicz z mamusią/tatusiem, bo...gimnastyki nigdy dość! Reaguj na sygnał dźwiekowy |
| 2 | Słuchanie opowiadania o tematyce zdrowotnej Doroty Kossakowskiej „Sport to zdrowie”, odpowiadanie na pytania do treści wiersza. | 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 | Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu z wykorzystaniem piłek, zachęcanie do aktywnego spędzenia czasu wolnego. | Pobaw się na świeżym powietrzu z piłką lub skakanką. Jak mogłabyś/mógłbyś zachęcić do takich zabaw dzieci z Twojej przedszkolnej grupy? |
| 4 | „Małe i duże kroki”– zabawa rozwijające właściwą reakcję na umówiony sygnał.Pokonywanie przez dziecko odległość od wyznaczonego punktu do rodzica : krokami słoniowymi (duży wykrok), normalnymi krokami/podskokami, tip topami (stopa dostawiana do stopy). Zabawa rozwijająca wyobraźnię: „Czy zwierzęta uprawiają sport?“. | Czy umiesz robić małe i duże kroki? Stań w pewnej odległości od mamy/taty. Podejdź do rodzica krokami słoniowymi (duży wykrok), normalnymi krokami/podskokami, tip topami (stopa dostawiana do stopy). Jak myślisz czy zwierzęta uprawiają sport? Opowiedz o tym. |
| 5 | Poruszanie się według słów rymowanki: „Zrób do przodu cztery kroki ...“ Przeliczanie kroków. | Poruszaj się do słów rymowankiZrób 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.Klaśnij w ręce razy pięć,Na klaskanie też nasz chęć.Teraz obróć się dokołaI hurraaa! Zawołaj. |
| 6 | Masażyk relaksacyjny [**https://youtu.be/lD8nMY3tdW4**](https://youtu.be/lD8nMY3tdW4) | Wykonaj masażyk relaksacyjny na pleckach mamusi/tatusia |
| 7 | Spacer – kolejny dzień bicia rekordu w rodzinnym spacerowaniu. | Czas na spacer! Rodzinne spacerowanie to jest to! |