



Środa 27.05.2020r. - *W zdrowym ciele -zdrowy duch*

✚ [https://youtu.be/U7OOKkx\\_SRc](https://youtu.be/U7OOKkx_SRc)

1. Posłuchajcie wiersza H. Świder "Sport to zdrowie"



## "Sport to zdrowie"

Tato mówi: "Sport to zdrowie".  
A więc Tomek na boisku,  
Piłkę kopie.

Darek piłkę rzuca w górę,  
Leci piłka ponad siatkę  
A odrzuca ją Beatka.

W zimie sanki, łyżwy, narty,  
Wszyscy bawią się wspaniale  
I ty kolego pamiętaj, nie leż,  
Nie śpij, biegaj stale.

Baw się z nami na podwórzu,  
Tam jest mniej pyłu i kurzu,  
Nabierzesz siły i zdrowia,  
Możesz się zahartować,  
Nie będziesz nigdy chorować!

**2.Ćwiczenie usprawniające narządy artykulacyjne – wierszyk: „Gimnastyka”:**  
Rodzic mówi wierszyk a dziecko wykonuje ruchy języka opisane w wierszu.

Na początku jest rozgrzewka,  
Językowa wprzód wywieszka,  
Cały język wyskakuje,  
Wszystkim nam się pokazuje,  
W dół i w górę,  
W lewo, w prawo.  
Pięknie ćwiczy!  
Brawo! Brawo!  
Język wargi oblizuje,  
pięknie kółka wykonuje.  
Popatrzymy do lusterka,  
Jak się język bawi w berka.  
Kto spróbuje z miną śmiałą,  
Zwinać język w rurkę małą?  
Język ząbki poleruje  
Každy dotknie i wyczuje...  
Może uda się ta sztuczka.  
Trzeba uczyć samouczka.

### 3.Rozmowa:

W jaki sposób Tomek dba o zdrowie? W jaki sposób tata zachęcał Tomka do uprawiania sportu? Popatrzcie na obrazek i powiedzcie, w jaki sposób dzieci dbają o zdrowie? Teraz wiecie co to znaczy: „Sport to zdrowie”

A teraz popatrz na obrazki



- Jakie sporty uprawiają te dzieci? Postaraj się nazwać dyscypliny sportowe. Którą dyscyplinę sportową możemy uprawiać przez cały rok, przy każdej pogodzie?

#### 4. Teraz zapraszam was do zabawy z wierszem „Ćwiczymy” Bożeny Formy

Głowa, szyja, brzuch, kolana. / **dotykamy wymienianych części ciała**

Gimnastyka już od rana. / **podskakujemy jak pajacyki**

Obrót szybki, skłon głęboki / **obrót dookoła siebie**

i rozejrzyj się na boki. / **odwracamy się na prawo, na lewo**

Teraz wszyscy się kładziemy / **kładziemy się i oddychamy nabieramy powietrza  
nosem, wypuszczamy**

i przez chwilę odpoczniemy **ustami.**

- ✚ Teraz poćwicz sam jak na obrazku.

1.



Skacz  
do góry.

2.



Skacz 2 razy  
„ponad chmury”!

3.



Pomachaj  
3 razy  
ręką prawą.

4.



A teraz 4 razy  
lewą ręką zrób  
to żwawo.

5.



Zrób  
porządnych  
przysiadów 5.

6.

Czy masz  
na przerwę chęć?



7.



Zrób 7  
podskoków  
i „wsiadaj”  
na rowerek!

8.



Uwaga! 8 razy  
zawiał mocny  
wicherek!

9.



Fruwaj 9 razy  
lekkko jak  
motylek.

10.



Kłaśnij 10 razy.  
Aż tyle?  
Tak, aż tyle.

## 5. Popatrzcie na obrazek - Opowiedz treść obrazka



## 6. Pisenka "Fikający zuch"

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=9&v=SXpvsCdhIDc&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=9&v=SXpvsCdhIDc&feature=emb_logo)

### Fikający zuch

*Słowa – Agnieszka Galica  
Muzyka – Tadeusz Pabisiak*

1. Gimnastykuj się codziennie,  
Zobacz jakie to przyjemne

*Ref.: W zdrowym ciele zdrowy duch,  
Pokaż jaki z siebie zuch.*

2. Raz przysiady, raz podskoki,  
Ręce w górę lub na boki,

*Ref.: W zdrowym ciele zdrowy duch,....*

3. Mocne nogi, plecy proste,  
Raz fikołek, a raz mostek,

*Ref.: W zdrowym ciele zdrowy duch,*

- Ćwiczenia dodatkowe

### Rodzinna rowerowa wyprawa – to wspaniała, zdrowa sprawa!

Jazda na rowerze to bardzo przyjemny i zdrowy sposób spędzania czasu z rodziną. W trakcie rowerowej wyprawy można zachwycać się piękną przyrodą i jednocześnie ćwiczyć swoje ciało. Dodatkowo rowerowe podróżowanie jest przyjazne dla środowiska – bez spalin, bez hałasu.



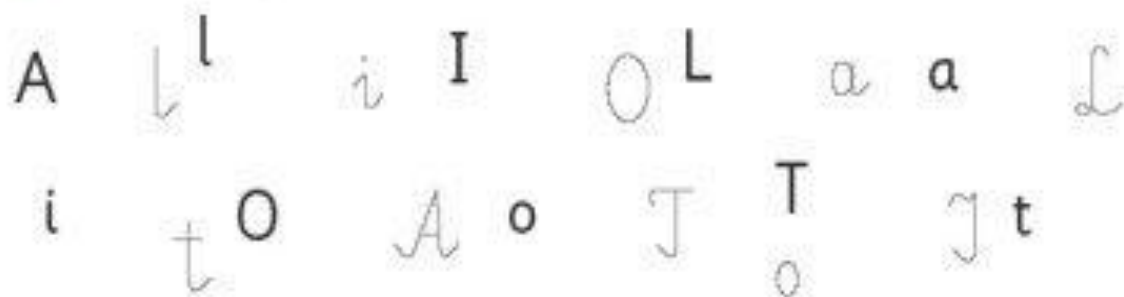
7



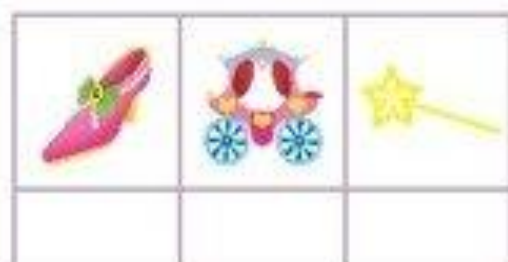
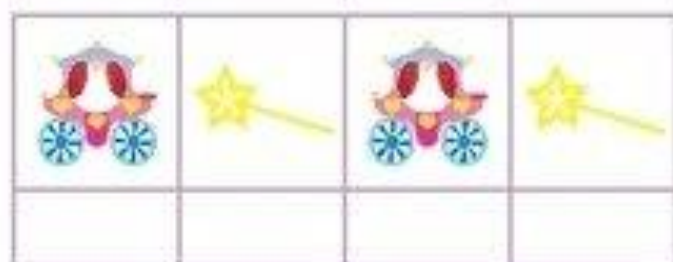
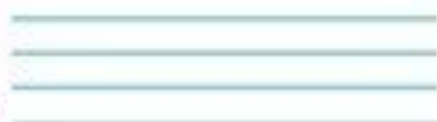
**Zadanie:** Pokoloruj obrazek i policz, ile jest zwierzątek.



- Połącz te same litery. Napisz po śladach czerwoną kredką samogłoski, a niebieską – spółgłoski.



- Wróżka zaszyfrowała wyrazy. Odszyfruj je i napisz w liniaturach.





**Zyczę Ci  
przyjemnej  
środy**



**POZDRAWIAM**