

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

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

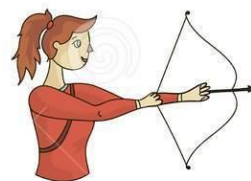
<https://www.youtube.com/watch?v=WbMKgaPPAs0>

*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. Urwalmy piosenkę "Po łące biega lato".

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 szalasy 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