

Witam Was przedszkolaki po świętach. Brzuski pewnie pełne, ruszać się nie chce ale pouczyć troszkę się trzeba.

W tym tygodniu tematem jest gimnastyka i troska o zdrowie. Szkoda ,że nie ma Was w przedszkolu ,bo łatwiej z Wami byłoby to robić niż o tym opowiadać.

1.Obejrzyjcie bajkę o Domisiach i gimnastyce.

[Domisie - Domisiowa siłownia](#)



Zastanówcie się czy Amelka dobrze przemyślała swoją prośbę do Czarodziejki?

Czy wystarczy mieć fajny strój do gimnastyki i sprzęt? Czy jednak trzeba się troszkę poruszać?

2. Jak wasi rodzice mają czas to zobaczcie jakie można uprawiać dyscypliny sportowe. Jak nie mają teraz czasu to obejrzyjcie tą bajkę kiedy indziej.

[Sport, ćwiczenia i dyscypliny sportowe](#)



Czy wiecie co jest baaaaardzo ważne przy uprawianiu sportu?

Bezpieczeństwo sportowca i dlatego potrzebne są czasem ochraniacze, kaski ochronne na głowę i inne zabezpieczenia.

Wy pewnie najbardziej lubicie rower, hulajnogę, trampolinę i piłkę i nawet nie zdajecie sobie sprawy z tego ile przy okazji takich niewinnych zabaw może zdarzyć się niebezpiecznych wypadków .Dlatego zawsze musicie słuchać swoich rodziców, bo to oni wiedzą najlepiej co dla was bezpieczne a co nie.Jak czegoś zabraniają to widocznie mają powód i należy ich słuchać.

3.Posłuchajcie wierszyka pt. „Gimnastyka”

Gimnastyka to zabawa,

Ale także ważna sprawa,

Bo to sposób jest jedyny

Żeby silnym być i zwinnym.

Skłony, skoki i przysiady

Trzeba ćwiczyć -nie ma rady!

To dla zdrowia i urody

Niezawodne są sposoby.

Spróbujcie się nauczyć tego wierszyka na pamięć.

4.A teraz trochę muzycznej gimnastyki

[MUZYCZNA GIMNASTYKA - ćwiczenia W PODSKOKACH | ODCINEK 1](#)



5.A wiecie po co ludzie biegają, jeżdżą na rowerze, grają w piłkę i chodzą na długie spacerzy?

Dla zdrowia. Kiedy się ruszamy to nasze mięśnie się rozwijają i lepiej pracują, a płuca dostarczają do naszego ciała duuuużo tlenu.A wiecie przecież, że bez niego żyć się nie da. A jak go mamy za mało, to chce się spać, boli głowa i nic nam się nie chce. Więc ruszamy się brzdące, ruszamy.

6. I zadanie domowe. Narysujcie jaka dyscyplina sportowa najbardziej wam odpowiada. Albo co robicie teraz w domu. Mam nadzieję że rodzice jeszcze z wami wytrzymują i że jesteście grzeczni.

Jeśli wasi rodzice prześlą mi wasz prace to wstawę je na przedszkolnego fb żebyście je wszyscy mogli zobaczyć.

Prace można przesłać do mnie na Messenger, WhatsApp lub jako mms na nr tel. 721306453.

Pozdrowienia