**Temat: Zdrowie naszym skarbem**

PP I 5; III 8; IV 2, 5, 8, 15

1. **Słuchanie wiersza J. Koczanowskiej „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 metody.

Rodzic czyta wiersz a dziecko wykonuje skłony, przysiady itp.

Do zabawy można zaprosić innych członków rodziny.

1. **Zabawa „Zdrowa gra”**

Do zabawy potrzebna będzie kostka do gry. Jeśli nie mamy kostki to można umówić się na określoną liczbę klaśnięć w dłonie.

1 oczko na kostce lub jedno klaśnięcie oznacza, np. 6 przysiadów z jednoczesnym liczeniem;

2 oczka na kostce lub dwa klaśnięcia oznaczają, np. 6 podskoków w miejscu;

3 oczka na kostce lub trzy klaśnięcia oznaczają, np. turlanie po podłodze;

4 oczka na kostce lub cztery klaśnięcia oznaczają, np. bieg w miejscu

z jednoczesnym liczeniem;

5 oczek na kostce lub pięć klaśnięć oznacza, np. skłony w bok – raz w prawo, raz w lewo;

6 oczek na kostce lub sześć klaśnięć oznacza, np. rowerek – leżenie na plecach, nogi uniesione do góry i kręcenie jak w czasie jazdy na rowerze.

1. Rysowanie, malowanie lub wyklejanie ( w zależności od posiadanych materiałów plastycznych w domu) na temat dowolny, najbardziej odpowiadający dziecku.
2. Rozwiązywanie zagadek o warzywach

Link do zagadek:

https://www.youtube.com/watch?v=7ZuKupIdlgw

1. Rozwiązywanie zagadek o owocach

Link do zagadek:

https://www.youtube.com/watch?v=8uRp5eexfno