

1. Poćwicz z mamusią/tatusiem, bo...gimnastyki nigdy dość! Reaguj na sygnał dźwiekowy

<https://www.youtube.com/watch?v=cGOK6AcTLZE>

2. 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. Poruszanie się według słów rymowanki: „Zrób do przodu cztery kroki ...“ Przeliczanie kroków.

Poruszaj się do słów rymowanki

*Zrób 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 dokoła*  
*I hurraaa! Zawołaj*

4. Wykonaj masażyk relaksacyjny na pleckach mamusi/tatusia

<https://www.youtube.com/watch?v=lD8nMY3tdW4>

5. Karta pracy :

