

„W zdrowym ciele, zdrowy duch”

Powtórzcie i utwalcie treść znanego Wam wierszyka, ilustrując jego treść ruchem, zróbcie to dwa, trzy razy:

Na **jeden** – klaśnij, na **dwa** – skocz,
trochę w lewą stronę zбоч.

Na **trzy** – machnij nogą prawą,
ale zrób to bardzo żwawo.

A na **cztery** – mrugnij okiem,
pięć – maszeruj równym krokiem.

Sześć – oznacza podskok w górę,
jakbyś chciał przeskoczyć chmurę.

Siedem – to jest kroczek w prawo,
osiem – możesz już bić brawo,

a na **dziewięć** – liczbą krzyknij,
i na koniec, stojąc w miejscu,
wolno policz do **dziesięciu**.

Zabawa ruchowa:

- Zaklaszcz 3 razy
- Podskocz 2 razy
- Zrób 1 przysiad
- Podskocz jak pajacyk itd

Później weźcie kartkę, a rodzice niech powiedzą Wam co macie narysować np.

„Narysuj psa i kota”

„Narysuj słońeczko i dwie chmurki”

„Narysuj trzy kwiatki”

Policzcie i narysujcie – na pewno Wam się uda :)