

## Propozycje zabaw „Jaskółki”.

### „Ruch to zdrowie”.

1. Moi drodzy, dziś kolejny dzień proponuje zabawy o zdrowiu. Na początek, krótka rozgrzewka.

*Ręce do góry, nogi prościutkie, - **podnoszą ręce do góry,***

*tak ćwiczą dzieci: grzeczne, zdrowiutkie.*

*Ręce na ramiona - **opuszczają ręce na ramiona***

*potem w dół opuszczamy*

*i kilka razy tak powtarzamy. - **i powtarzają za nauczycielem tekst,***

*Raz, dwa, trzy – ćwicz i ty!*

*Teraz się każdy robi malutki. - **wykonują przysiad,***

*To, proszę państwa, są krasnoludki. - **tworzą z dłoni nad głową czapeczki,***

*Szybko wstajemy, ręce do góry - **podnoszą się, machają rękami nad głową***

*o tak – po niebie przechodzą chmury. - **w prawą i lewą stronę,***

*Raz, dwa, trzy – ćwicz i ty!*

*A teraz rozkrok, skłon pogłębiamy, - **wykonują skłony, dotykają rękami podłogi,***

*sprawnie na boki się rozglądamy. - **wykonują skręty głowy w prawą i lewą stronę,***

*Kręci się nasza głowa dokoła, - **kręcą głową w jedną i drugą stronę,***

*broda do przodu wysuwa wesoła. - **wysuwają brodę i żuchwę do przodu,***

*Raz, dwa, trzy – ćwicz i ty!*

*Ramię do ucha wznosi się żwawo, - **dotykają prawym ramieniem do prawego ucha,***

*potem lewym do lewego,*

*łokieć kolano też wita z wprawą. - **prawym łokciem dotykają lewego kolana i***

**odwrotnie,**

*Zrobić przysiad to prosta sprawa, - **wykonują przysiad,***

*podskoczyć w górę to też zabawa - **podskakują w górę.***

*Raz, dwa, trzy – ćwicz i ty!*

2. Posłuchajcie utworu pt.: „Piosenka o niezdrowym jedzeniu”. Następnie zróbcie listę zdrowych i niezdrowych produktów.

Link do piosenki: [https://www.youtube.com/watch?v=1bmJ4Zlj\\_B4](https://www.youtube.com/watch?v=1bmJ4Zlj_B4)

3. Spróbujcie wspólnie z mamą, tatą albo rodzeństwem wykonać zabawy ruchowe w domu. Poniżej propozycje do ćwiczeń. Pamiętajcie założyć wygodny strój 😊
  1. Lekki rozkrok, ręce wyprostowane w łokciach, wymachy do przodu/tyłu.
  2. Ruchy głową do przodu/tyłu („tik-tak”).
  3. Rozkrok, ręce wzdłuż ciała, skłony boczne z jednoczesnym dotykiem kolana.
  4. „Pajacyki” w parach (złączone dłonie).
  5. Klęk podparty, naprzemienne unoszenie ręki i nogi.
  6. Leżenie tyłem, unoszenie wyprostowanych nóg, ruchy poziome/pionowe („nożyce”).
  
4. Na koniec zróbcie zdrową owocową sałatkę z ulubionych przez Was produktów 😊