

L.p.	Zabawa	Opis na stronę
1	Gimnastyka z mamusią/tatusiem https://youtu.be/cGOK6AcTLZE	Poćwicz z mamusią/tatusiem, bo...gimnastyki nigdy dość! Reaguj na sygnał dźwiękowy
2	Słuchanie opowiadania o tematyce zdrowotnej Doroty Kossakowskiej „Sport to zdrowie”, odpowiadanie na pytania do treści wiersza.	<p>Wysłuchaj opowiadania Doroty Kossakowskiej „Sport to zdrowie”. <i>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?</i></p> <p>Jak myślicie, co trzeba robić, żeby być zdrowym? Czy trzeba uprawiać sport? A co trzeba jeść?</p>
3	Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu z wykorzystaniem piłek, zachęcanie do aktywnego spędzenia czasu wolnego.	Pobaw się na świeżym powietrzu z piłką lub skakanką. Jak mogłabyś/mógłbyś zachęcić do takich zabaw dzieci z Twojej przedszkolnej grupy?
4	„Małe i duże kroki” – zabawa rozwijająca właściwą reakcję na umówiony sygnał. Pokonywanie przez dziecko odległość od wyznaczonego punktu do rodzica : krokami słoniowymi (duży wykrok), normalnymi krokami/podskokami, tip topami (stopa dostawiana do stopy). Zabawa rozwijająca wyobraźnię: „Czy zwierzęta uprawiają sport?”.	Czy umiesz robić małe i duże kroki? Stań w pewnej odległości od mamy/taty. Podejdź do rodzica krokami słoniowymi (duży wykrok), normalnymi krokami/podskokami, tip topami (stopa dostawiana do stopy). Jak myślisz czy zwierzęta uprawiają sport? Opowiedz o tym.
5	Poruszanie się według słów rymowanki: „Zrób do przodu cztery kroki ...“ Przeliczanie kroków.	<p>Poruszaj się do słów rymowanki <i>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.</i></p>

		<p><i>Zrób do tyłu kroków trzy, By koledze otrzeć łzy. Kłaśnij w ręce razy pięć, Na klaskanie też nasz chęć. Teraz obróć się dokoła I hurraaa! Zawołaj.</i></p>
6	Masażyk relaksacyjny https://youtu.be/ID8nMY3tdW4	Wykonaj masażyk relaksacyjny na plecach mamusi/tatusia
7	Spacer – kolejny dzień bicia rekordu w rodzinnym spacerowaniu.	Czas na spacer! Rodzinne spacerowanie to jest to!
Karty pracy dla dzieci - przykłady		
Karta pracy str..... (jeśli dzieci korzystają z pakietów lub została im przesłana karta wykonana przez nauczyciela)		