Kochani dziś chce zaproponować wam kolejną propozycję działań.

Rano pamiętajcie o porannej gimnastyce i zadbaniu o higienę osobistą.

*Hop –bęc* - dziecko maszeruje w różnych kierunkach po pokoju. Na hasło: Hop wyskakuje w górę, a na hasło: Bęc –przykuca. Po wykonaniu tych czynności ponownie przechodzi do marszu.

*Sięgnij jak najwyżej* -dziecko wspina się na palce, wyciąga ręce naprzemiennie w górę, aby sięgnąć jak najwyżej; następnie wykonuje siad klęczny, przyciska głowę do kolan –stara się zwinąć w jak najmniejszą *kulkę.*

*Kto potrafi?* -dziecko dotyka prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie; wytrzymuje chwilę w tej pozycji.



1.Dzisiejszy dzień rozpoczynamy piosenką. Wysłuchajcie piosenkę pt. ”Gimnastyka Smyka”[**https://youtu.be/351fw50UOn8**](https://youtu.be/351fw50UOn8)

*1,2,3 Biegną nóżki tup, tup, tup, lewa nóżka idzie w przód. I już prawa przy niej jest, pewnie zaraz tupnie też. Tup!*  *Tupu, tupu, tupu, tupu,*  *tup, tup, tup*.
*Tupu, tupu, tupu, tupu,
tup, tup, tup*.
*Tupu, tupu, tupu, tupu,
tup, tup, tup*.
*Tupu, tupu, tupu, tupu,
tup, tup, tup*.

 *1,2,3
Rączki w górę raz i dwa,
Teraz podskok hopsasa,*  *każdy klaszcze tak jak ja
Klap!*  *Klapu, klapu, klapu, klapu,*  *klap, klap, klap.*
*Klapu, klapu, klapu, klapu,
klap, klap, klap.*
*Klapu, klapu, klapu, klapu,
klap, klap, klap.*
*Klapu, klapu, klapu, klapu,
klap, klap, klap.*
*Klapu, klapu, klapu, klapu,
klap, klap, klap.*
*Klapu, klapu, klapu, klapu,
klap, klap, klap.*
*Klapu, klapu, klapu, klapu,
klap, klap, klap.*
*Klapu, klapu, klapu, klapu,
klap, klap, klap.*

 2,Porozmawiajcie na temat piosenki 3.Pobawcie się przy piosence (spróbujcie powtarzać słowa piosenki)

*1,2,3* (pokazujemy po kolei trzy palce prawej ręki – najpierw kciuki, potem wskazujący,
na końcu środkowy)
*Biegną nóżki tup, tup, tup,* (tupiemy nogami na każde słowo „tup”) *lewa nóżka idzie w przód.* (robi krok do przodu lewą nogą) *I już prawa przy niej jest,* (robimy krok do przodu prawą nogą – dołączamy do lewej) *pewnie zaraz tupnie też.* (rozkładamy ręce na boki)  *Tup!* (tupiemy prawą nogą)  *Tupu, tupu, tupu, tupu,* (tupiemy na przemian raz prawą, raz lewą nogą na każde słowo „tupu”)  *tup, tup, tup*. (tupiemy jedną noga na każde słowo „tup”)
*Tupu, tupu, tupu, tupu,
tup, tup, tup*.
*Tupu, tupu, tupu, tupu,
tup, tup, tup*.
*Tupu, tupu, tupu, tupu,
tup, tup, tup*.

*1,2,3* (pokazujemy po kolei trzy palce prawej ręki – najpierw kciuki, potem wskazujący, na końcu środkowy) *Rączki w górę raz i dwa,* (podnosimy pierw prawą, potem lewą rękę)  *jeden obrót tralala.* (obracamy się wokół własnej osi)  *Teraz podskok hopsasa,* (podskakujemy do góry)  *każdy klaszcze tak jak ja.* (klaszczemy)  *Klap!* (klaszczemy) *Klapu, klapu, klapu, klapu,* (klaszczemy na każde słowo „klapu”)  *klap, klap, klap.* (klaszczemy na każde słowo „klap”)
*Klapu, klapu, klapu, klapu,
klap, klap, klap.*
*Klapu, klapu, klapu, klapu,
klap, klap, klap.*
*Klapu, klapu, klapu, klapu,
klap, klap, klap.*
*Klapu, klapu, klapu, klapu,
klap, klap, klap.*
*Klapu, klapu, klapu, klapu,
klap, klap, klap.*
*Klapu, klapu, klapu, klapu,
klap, klap, klap.*
*Klapu, klapu, klapu, klapu,
klap, klap, klap.*

 4.Możecie także obejrzeć film o różnych dyscyplinach sportowych <https://www.youtube.com/watch?v=Klf9pwsbyxk>

 Życzę miłej nauki.

 Do usłyszenia jutro.

 Beata