

## DROGIE PRZEDSZKOLAKI, DRODZY RODZICE!

DZIŚ ZAPRASZAMY WAS NA ZABAWY PT. „DBAMY O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ”. DOWIEMY SIĘ, CO TO ZNACZY DBAĆ O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ ORAZ DLACZEGO WARTO SIĘ RUSZAĆ 😊

1. „Co to znaczy dbać o aktywność fizyczną i aktywne spędzanie czasu?” – rozpoczynając dzisiejszą zabawę spróbujcie podać przykłady aktywności ruchowych.

Pamiętajcie, że ruch, sport są bardzo ważne dla naszego zdrowia. Poza przyływem energii, poprawą koncentracji, aktywność fizyczna zapewnia także poprawę nastroju, sprawia, że stajemy się silniejsi, wzmacniają się nasze mięśnie.



2. Teraz zapraszamy Was na wycieczkę. Słuchajcie uważnie opowiadania i przyjmujcie pozy przedstawione na ilustracji 😊

### OPOWIADANIE "WYCIECZKA PRZEDSZKOLAKÓW"

Pewnego dnia grupa przedszkolaków wybrała się na wycieczkę do lasu (**DZIECI MASZERUJĄ W PARACH**). W lesie, jak wiecie rośnie dużo drzew (**POZA DRZEWO**), które kołyszą się i szumią podczas powiewów wiatru (**DZIECI KOŁYSZĄ SIĘ**). Mieszka tu także dużo zwierząt małych i dużych. A tu co? Nagle na ścieżkę wyskoczyła duża zielona żaba (**POZA ŻABY**) i w podskokach uciekła na drugą stronę ścieżki. Dzieci pożegnali żabę i poszli dalej (**DZIECI MASZERUJĄ**). Szły i szły i szły, aż tu nagle zobaczyły ogromny kamień, na którym wygrzewał się w promieniach słońca wąż (**POZA WĄŻ**). Troszkę się przestraszyły, ale Pani wyjaśniła im, że to zaskroniec, który nie jest jadowity. Tak, czy inaczej dzieci postanowiły nie burzyć spokoju węża i podążyły ścieżką dalej (**DZIECI MASZERUJĄ**). Nagle Pani poprosiła dzieci o całkowitą ciszę. Słyszycie? - zapytała. To śpiewają ptaki (**POZA PTAK**). Mają gniazda wysoko w koronach drzew i gdy na chwilę przestanie się mówić - można je usłyszeć. Po wysłuchaniu ptasiego koncertu dzieci ruszyły w dalszą drogę (**DZIECI MASZERUJĄ**). Po chwili dotarli do schroniska, powitał ich pies właścicieli (**POZA PIES**), który podbiegł do nich przyjaźnie machając ogonem. Dzieci rozsiadły się przy drewnianych stołach i wyciągnęły kanapki. Wtedy pojawił się i kot (**POZA KOTA**), który obudzony zapachem jedzenia łąsił się do nóg przedszkolaków. Po nabraniu sił grupa ruszyła w drogę powrotną.



**POZA DRZEWO**



**POZA ŻABA**



**POZA WĄŻ**



**POZA PTAK**



**POZA PIES**



**POZA KOT**

3. „Follow me” – w poprzedniej zabawie troszkę się porzuciągaliście, teraz czas na kolejne ćwiczenia. Słuchajcie uważnie piosenki i spróbujcie wykonać ruchy przedstawione w teledysku.



Follow me. Follow me. It's as easy as can be.  
Follow me. Follow me. 1, 2, 3...

Clap your hands. (*klaszczyemy w dłonie*)  
Spin around. (*obracamy się w okół własnej osi*)  
Bend your knees. (*uginamy kolana*)  
Touch the ground. (*dotykamy podłogi*)

Follow me. Follow me. It's as easy as can be.  
Follow me. Follow me. 1, 2, 3...

Wiggle your fingers. (*ruszamy palcami*)  
Tippy toe. (*idziemy na palcach*)  
Stretch up high. (*wyciągamy się wysoko do góry*)  
Wave hello! (*machamy*)

Follow me. Follow me. It's as easy as can be.

Follow me. Follow me. 1, 2, 3...

Flap your arms. *(poruszamy ramionami z rozłożonymi na boki rękoma)*

Stomp your feet. *(tapiemy nogami)*

Pat your back. *(klepiemy się po plecach)*

Take a seat! *(siadamy)*

4. Aktywność fizyczna może przerodzić się w prawdziwą pasję i stać się zawodem. Istnieje wiele różnorodnych dyscyplin sportowych. Spróbujecie podać przykłady? Poniżej znajdziecie kilka ilustracji, które mogą być dla Was wskazówką 😊



PrzedшкоUczek.pl



PrzedшкоUczek.pl



PrzedшкоUczek.pl



PrzedшкоUczek.pl





PrzedшкоUczek.pl



PrzedшкоUczek.pl

5. A jakie są Wasze ulubione aktywności fizyczne? 😊 Narysujcie je poniżej.



### DBAM O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Zaznacz aktywności, które uprawiasz. Poniżej narysuj swoją ulubioną. Możesz narysować również siebie podczas wykonywania tej aktywności.



Piłka nożna



Rolki



Rower



Pływanie



Siatkówka



Hulajnoga



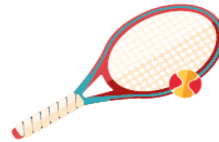
Taniec



Narty



Sanki



Tenis

Wiecie już, dlaczego warto dbać o aktywność fizyczną. Mamy nadzieję, że dobrze się bawiliście 😊

**Źródła:**

- <https://przyjacielnatury.pl/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=hW2DDGX7Tcc>
- <https://przedszkouczek.pl/>