

Drogie Skrzaty!

Czas świątecznego lenistwa już minął, dlatego zachęcamy abyście teraz  
zadbali o swoje zdrowie ☺

1. „Krowa z Chotomowa” – wysłuchanie wiersza Ewy Standmuller czytanego przez Rodzica

Pewnej krowie, w Chotomowie  
strasznie się popsuło zdrowie:  
ból ją dopadł w prawym boku,  
skurcz w żołądku, zaćma w oku,  
katar w nosie, chrypka głowie,  
a do tego pryszcz na nosie.  
Dość! – ryknęła biedna krowa,  
Czas to zmienić! Chcę być zdrowa!  
Sztuczne pasze – to nie wszystko,  
jutro idę na pastwisko.  
Rosną tam wspaniałe leki,  
nie potrzeba mi apteki.  
Skubnę sobie kwiat rumianku,  
liście mięty, garść tymianku,  
kwiat dziurawca, kępkę mleczy,  
yo na pewno mnie uleczy!  
Zdrowia się nie kupi w sklepie.  
Muszę się odżywiać lepiej!  
Niech ktoś dowcip mi opowie  
bo podobno „śmiech to zdrowie”.  
Śmiech to zdrowie? Ruch to zdrowie!  
Myśl błysnęła w krowie głowie:  
Klub założę w Chotomowie!!!  
Fantastyczny, wystrzałowy  
Chotomowski Klub Sportowy.  
Wymyśliła szybko wszystko  
będą biegi przez pastwisko,  
skok przez parkan oraz śliczna  
gimnastyka artystyczna.  
Od tej chwili w Chotomowie,  
dzięki krowie, kwitnie zdrowie.

2. Rozmowa kierowana rodzica z dzieckiem na podstawie wiersza  
– *Co popsuło się krowie w Chotomowie? Co dolegało krowie?  
W jaki sposób krowa postanowiła zadbać o swoje zdrowie?*  
Interpretowanie powiedzeń: *śmiech to zdrowie, ruch to zdrowie.*

3. Gimnastyka przy piosence „**Fikający zuch**”

Słowa – Agnieszka Galica

Muzyka – Tadeusz Pabisiak

*Gimnastykuj się codziennie,*

*Zobacz jakie to przyjemne*

*Ref.: W zdrowym ciele zdrowy duch,*

*pokaż jaki z ciebie zuch. (2x)*

*Raz przysiady, raz podskoki,*

*ręce w góry lub na boki*

*Ref.: W zdrowym ciele zdrowy duch,*

*pokaż jaki z ciebie zuch. (2x)*

*Mocne nogi, plecy proste,*

*raz fikołek, a raz mostek*

*Ref.: W zdrowym ciele zdrowy duch,*

*pokaż jaki z ciebie zuch. (2x)*

Link do piosenki na youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=SXpvsCdhIDc>

Zapraszamy do gimnastyki bo zgodnie z tekstem piosenki – w zdrowym ciele zdrowy duch!

*Gimnastykuj się codziennie, - Marsz w miejscu z nieznacznym wymachem ramion w przód i w tył (razem osiem kroków)*

*Zobacz jakie to przyjemne – Po dwa skłony ramionami na boki, ręce wzdłuż tułowia próbują zbliżyć się w stronę podłogi – dwa razy prawe ramię, dwa razy lewe.*

*Ref.: W zdrowym ciele zdrowy duch, - w miejscu pauz dwa podskoki*

*pokaż jaki z ciebie zuch. (2x) – w miejscu pauzy dwa klaśnięcia w dłonie*

*Raz przysiady, - dwa przysiady, ręce wyciągnięte przed sobą*

*raz podskoki, - dwa pajacyki*

*ręce w góry – wyciągnięcie rąk do góry*

*lub na boki – wyciągnięcie prostych rąk na boku*

*Ref.: W zdrowym ciele zdrowy duch, - w miejscu pauz dwa podskoki*

*pokaż jaki z ciebie zuch. (2x) – w miejscu pauzy dwa klaśnięcia w dłonie*

*Mocne nogi, - nogi złączona, ręce rozłożone na boki i w tej pozycji dwa przysiady*

*plecy proste*, - nogi **złączone i wyprostowane**, ręce poruszają się do oporu **w tył wypychając klatkę piersiową do przodu (2x)**  
*raz fikołek*, - **skulenie się w pozycji kucznej, głowa ku dołowi**  
*a raz mostek* – **położenie rąk na podłodze i dążenie do wyprostowania nóg poprzez uniesienie bioder w górę.**

*Ref.: W zdrowym ciele zdrowy duch*, - **w miejscu pauz dwa podskoki**  
*pokaż jaki z siebie zuch. (2x)* – **w miejscu pauzy dwa kłaśnięcia w dłonie**