**30.11.2021 r. – wtorek**

**W zdrowym ciele – zdrowy duch.**

Dzień dobry. W tym tygodniu chciałabym, żebyście szczególnie zatroszczyli się o swoje zdrowie i kondycję fizyczną. Mam nadzieję, że spodobają się Wam nowe zajęcia i zabawy.

Dzisiaj witam Was zabawą ruchową do znanej piosenki „Ulijanka”. Pamiętajcie – ruch to zdrowie!

I. Jest to zapewne jedna z ulubionych zabaw naszych babć i może mam z okresu dziecięcego. może warto zachęcić babcię, mamę do wspólnej zabawy?

Moja Ulijanko  
Klęknij na kolanko  
Umyj się, uczesz się  
I wybieraj kogo chcesz   
Umyj się, uczesz się  
I wybieraj kogo chcesz!  
(śpiewając piosenkę naśladujemy kolejno wymieniane czynności)

muz./sł. Tradycyjna

<https://www.youtube.com/watch?v=_8t8yYpJnmM>

(Żródło: YouTube; Moja Uiljanko - Piosenki dla dzieci bajubaju.tv | polskie piosenki dla dzieci)

II. Teraz przypomnimy sobie słowa piosenki pt. W zdrowym ciele zdrowy duch”. Bawiliśmy się z jej tekstem w tamtym tygodniu. Początek mówi rodzic/opiekun – kończy dziecko.

Rodzic: Dziecko:

1. Dbam o swoje … zdrowie,  
 jeżdżę na… rowerze,  
 lubię tez… wyprawy  
 z tata … na skuterze.

Ref. W zdrowym ciele… zdrowy duch -  
 zapamiętaj… sobie,  
 dnia każdego… dbaj o siebie,  
 dobrze radzę… tobie.

2. Rano… gimnastyka,  
 mleko… na śniadanie,  
 a warzywa… często  
 jem… na drugie danie.

Ref. W zdrowym ciele…

3. Mam też… zdrowe zęby,  
 dokładnie je… myję,  
 zawsze mam też… czyste  
 uszy… włosy, szyję.

Przy powtórzeniu zabawy z tekstem, dziecko pierwsze zaczyna tekst – rodzic kończy.

Wesołej zabawy.

**Praca  plastyczna** -  Zastanów  się – Jaki owoc lubisz najbardziej? ,, Mój  ulubiony  owoc”-    wykonaj  dowolną  techniką z dostępnych  materiałów ulubiony owoc. Postaraj się wykonać pracę  samodzielnie bez pomocy dorosłych. Może niektóre dzieci potrafią podpisać swój rysunek - jeśli nie rodzic pomaga dziecku. Taka praca może ozdobić pokój dziecka. Myślę że Wasze prace wyszły Wam wspaniale. Propozycje prac możesz zaleźć w Internecie, możesz też sam zaprojektować swoją pracę.