

Drodzy rodzice i uczniowie!

W tym tygodniu powitamy wspólnie radosne lato – czas przygód i podróży. Na początek zapraszam do posłuchania piosenki:

<https://www.youtube.com/watch?v=hPfiob70WC0>

Propozycja 1:

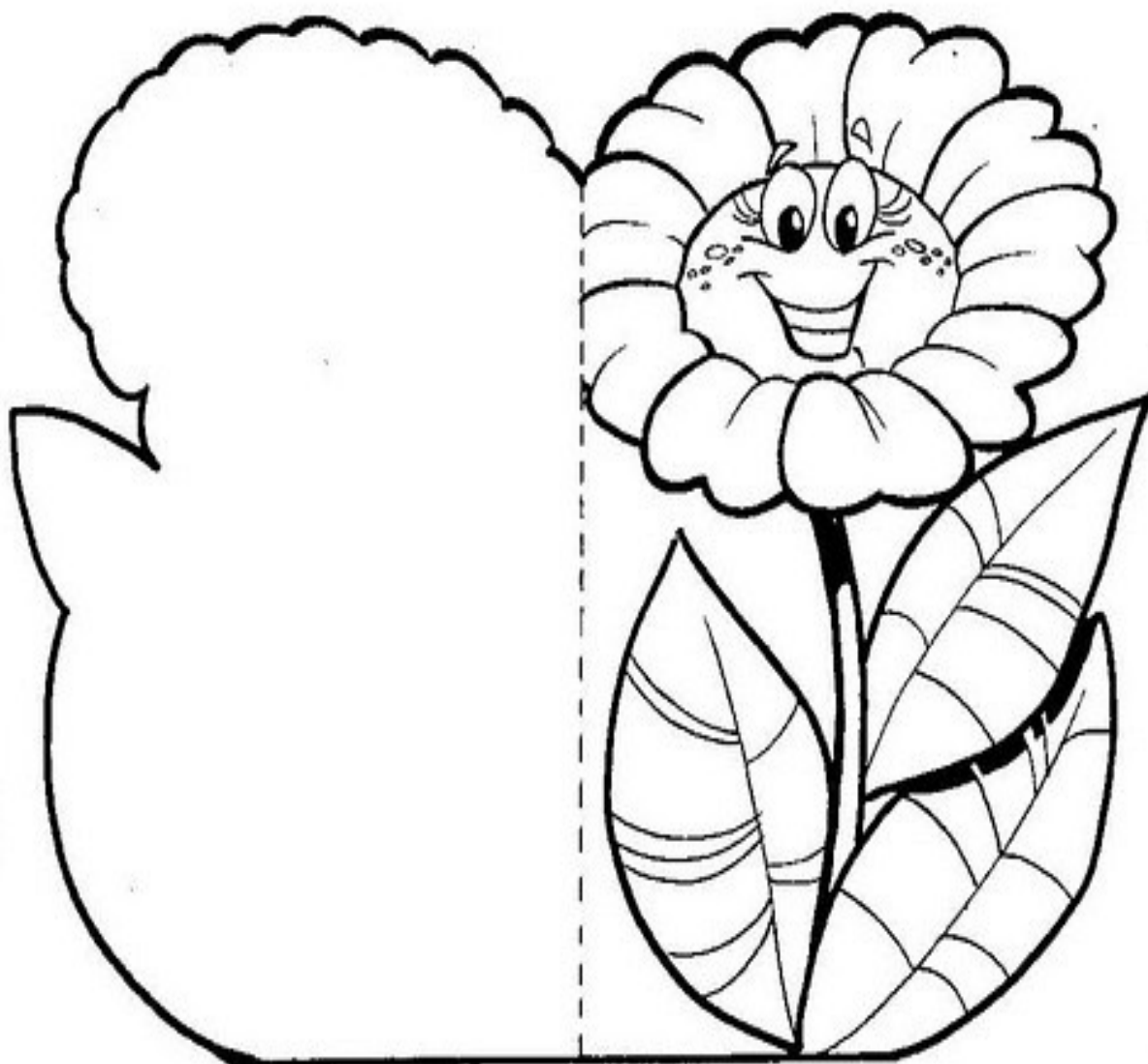
Bezpieczne podróże małe i duże – kolorowanki

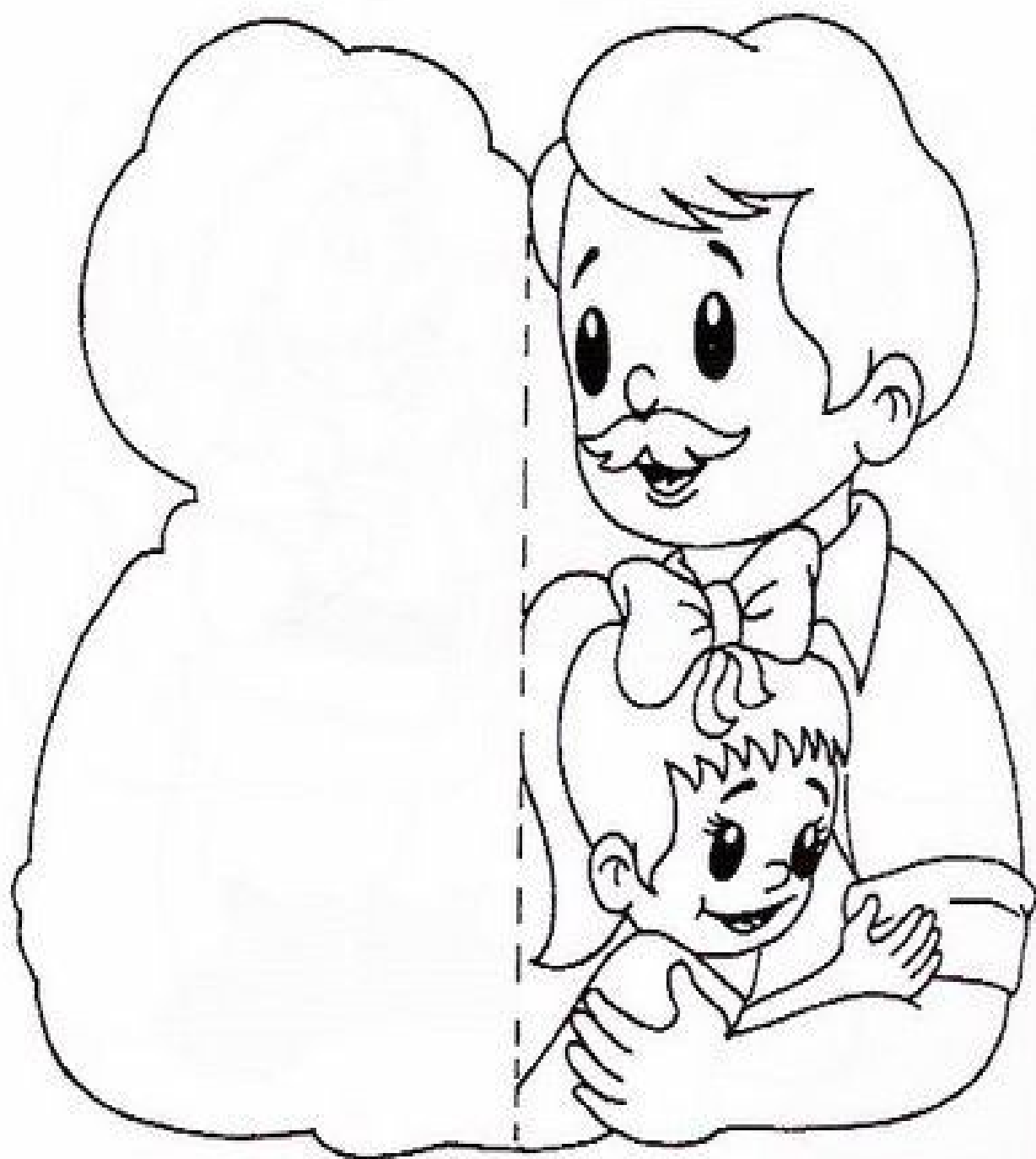
Podaję link do strony z rymowankami i kolorowankami do wydruku:

[https://www.bezpieczny-przejazd.pl/fileadmin/user\\_upload/article/dla\\_dzieci/2019\\_bezpieczny\\_przejazd\\_kolorowanka.pdf](https://www.bezpieczny-przejazd.pl/fileadmin/user_upload/article/dla_dzieci/2019_bezpieczny_przejazd_kolorowanka.pdf)

Propozycja 2:

Laurka dla taty





Napisz po śladzie:

Życzę Ci Tato

stu lat życia w uśmiechu

zabaw ze mną bez końca

zdrowia, szczęścia,

i wszystkich marzeń spełnienia!

Sezon na truskawki w pełni trwa. W ramach zajęć kulinarnych proponuję zdrowe śniadanko: *Musli z jogurtem i truskawkami*

Potrzebne będą:

łyżka, nóż, 2 miseczki, sitko

- 1 łyżka płatków kukurydzianych,
- 1 łyżka płatków owsianych,
- 1 łyżka rodzynek,
- 1 łyżka pestek słonecznika,
- 3 wyłuskane orzechy włoskie,
- ćwierć kilograma truskawek,
- 2 małe jogurty naturalne.

Sposób przygotowania:

1. Umyj truskawki i usuń z nich szypułki.
2. Zmieszaj pozostałe składniki z jogurtem i włóż do misek.
3. Pokrój truskawki w ćwiartki i udekoruj nimi musli.
4. Gotowe. Smacznego!

Pamiętajcie, że ruch to zdrowie. Przypominam o codziennych porannych ćwiczeniach;)

<https://wordwall.net/pl/resource/1612863/wychowanie-fizyczne/wychowanie-fizyczne-rozgrzewka>

Pomocny może też być „Treningowy alfabet”. Wyszukajcie litery swojego imienia i wykonajcie odpowiadające im ćwiczenie. Powodzenia!

- A- 10 pajacyków
- B – marsz z uniesionymi wysoko kolanami ok. 2 minut
- C - 10 przysiadów
- D - 10 krążeń ramionami
- E- stań na prawej nodze ok 1 minuty
- F - 10 krążeń bioder
- G- maszeruj po obwodzie koła
- H - 10 przysiadów
- I- 10pajacyków
- J – stań na lewej nodze ok 1 minuty
- K- zatańcz w rytm dowolnej muzyki
- L - marsz z uniesionymi wysoko kolanami ok. 2 minut
- Ł – usiądź po turecku i wykonaj 5 głębokich wdechów jednocześnie unosząc ręce w górę
- M- wykonaj 10 dowolnych podskoków na skakance
- N – wykonaj 10 skłonów, starając się dotknąć palcami rąk podłogi, kolana mają być wyprostowane
- O – bieg w miejscu
- P - 10 przysiadów
- R - 10 pajacyków
- S – spokojny marsz ok 2 minut
- T- 10 podskoków żabką w miejscu
- U - 1 skok w dal
- W – 10 krążeń ramionami
- Y- 10 krążeń bioder
- Z - krótki spacer

Zachęcam do aktywności fizycznej przy muzyce. Poniżej zamieszczam link do strony z krótkim filmikiem prezentującym podstawowe kroki aerobiku:

<https://www.youtube.com/watch?v=Df3nSB1p9Eo&feature=youtu.be>