

1. „Ruch to zdrowie” - zaproszenie dziecka, aby samodzielnie spróbowało ułożyć zestaw ćwiczeń ruchowych. Dziecko wybiera rekwizyty, które będą wykorzystywane podczas ćwiczeń. Następnie wymyśla różne ćwiczenia, które wykonuje cała rodzina.

Do tego możemy wykorzystać link z propozycjami zabaw [„Zdrowa rodzinka”](#)

2. „Czas na ruch!” - rodzic z dzieckiem tworzy drużynę. Zamieniają się w zwierzątka:

- „Bieg kur z kurczakami” – rodzic i dziecko mają nogi związane ze sobą za pomocą skakanki. Biegną razem do wyznaczonego celu,
- „Zające” – dziecko i rodzic mają między kolanami włożone woreczki. Skaczą w parach do celu.
- „Slalom byków” – dziecko i rodzic trzymają się za ręce. Biegną między pachotkami do wyznaczonego celu.
- „Turlamy kamyczki jak mróweczki” – dziecko rozpoczyna zabawę. Turla małą piłkę. W połowie trasy przekazuje ją rodzicowi, który turla piłkę do wyznaczonego miejsca.
- „Skoki kangura” – zabawę rozpoczyna rodzic. Pokonuje trasę, skacząc w worku. W połowie następuje zamiana. Dziecko skacze w worku do mety.

3. „Prawda czy fałsz?” - quiz, rodzic czyta kolejno zdania. Gdy dziecko uzna, że zdanie jest prawdziwe, podnosi rękę w górę w górę i pokazują „słoneczka”, a gdy uzna, że zdanie jest fałszywe, uderza dłońmi o podłogę tworząc grzmoty.

- *Aby być zdrowym, trzeba spędzać dużo czasu na kanapie [FAŁSZ]*
- *Aby być zdrowym, trzeba się codziennie rano gimnastykować. [PRAWDA]*
- *Aby być zdrowym, trzeba oglądać bardzo dużo bajek w telewizji. [FAŁSZ]*
- *Aby być zdrowym, trzeba uprawiać różne sporty, np. grać w piłkę, pływać, czy jeździć na rowerze.[PRAWDA]*
- *Aby być zdrowym, trzeba spędzać dużo czasu przed komputerem. [FAŁSZ]*
- *Aby być zdrowym, trzeba wychodzić często na plac zabaw i przebywać na świeżym powietrzu.[PRAWDA]*

4. [„Piosenka o sporcie - Mała Orkiestra Dni Naszych”](#)- zaproszenie dziecka do wysłuchania piosenki,. Dziecko wymyśla swoją improwizację taneczną do utworu.

5. „Zajączki” – zabawa paluszkowa

Pięć zajączków małych kica na polanie.

Gdy się jeden schowa, ile tu zostanie?

Pięć zajączków małych kica na polanie.

Gdy się dwa schowają. Ile tu zostanie?

Pięć zajączków małych kica na polanie.

Gdy się trzy schowają ile tu zostanie?

Pięć zajączków małych kica na polanie.

Gdy odejdą cztery, ile tu zostanie?

Pięć zajączków małych kica na polanie.

Kiedy pięć się schowa, ile tu zostanie?

Pięć zajączków małych już do mamy kica.

Kocha je ogromnie mama zajęczyca zaplata palce obu dłoni i lekko kołysze splecionymi dłońmi.