**Dzień dobry kochani.**

**Zapraszam Was do zabawy**

„W górach”



1. **Zabawa przy piosence „Wakacyjne reggae”.**

https://www.youtube.com/results?search\_query=wakacyjne+reggae+dla+dziec



1. **„Góry w Polsce”**

*Czy ktoś z was był w górach?*

* *Po co ludzie tam wyjeżdżają?*
* *Czy ktoś z was wie, gdzie w Polsce mamy najwięcej gór?*
* *Jakim kolorem są one oznaczane na mapie?*
* *Czy znacie nazwy polskich gór lub łańcuchów górskich?*





Wytnij i z pomocą rodzica ułóż napisy na mapie

1. „**Wspinaczka górska” – zabawa ruchowa** – dzieci naśladują ruchy rodzica, mówiącego również w tym samym czasie: *„wspinamy się wysoko”* (kolana unosimy wysoko w górę), *„idziemy ciężko pod górę”* (schylamy się i powoli unosimy nogi, głośno oddychamy), *„zbiegamy z górki na pazurki”* (biegniemy swobodnie truchcikiem), *„oddychamy czystym powietrzem”* (zatrzymujemy się i bierzemy głębokie oddechy)*„oglądamy piękne widoki przez lornetkę”* (rozglądamy się, robiąc lornetkę z dłoni), *„widzimy, że komuś coś się stało, dzwonimy po pomoc”* (robimy telefon z dłoni).
2. Kochani jakie znacie numery alarmowe ?

Poznajcie numer telefonu do GOPR-u (Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego) – 985.

Wszyscy wspólnie powtarzamy numery telefonów:

* *policja –* ***997***
* *straż pożarna –* ***998***
* *pogotowie –* ***999***
* *numer ratunkowy –* ***112***
* GOPR – **985**

1. **„Zasady górskich wędrówek” – oglądanie filmu – Drogie dzieci za chwileczkę obejrzycie film. Proszę Was, zapamiętajcie zasady bezpieczeństwa w górach**

<https://youtu.be/wS4SRvkvLio> – film „Bezpieczeństwo w górach” do zabawy „Zasady górskich wędrówek” 

Przykładowe zasady:

* *przygotuj wcześniej trasę*
* *miej odpowiednie buty, kurtkę przeciwdeszczową i ciepłą bluzę*
* *zabierz ze sobą mapę, apteczkę, wodę i jedzenie*
* *miej naładowany telefon, a w nim numer ratunkowy*
* *poinformuj kogoś o swoich planach*
* *sprawdź pogodę*
* *poruszaj się tylko po wyznaczonym szlaku*
* *idź w grupie*
* *zabierz ze sobą śmieci*

