1. Na początek proponujemy przeczytanie wiersza pt. „Sport” Adama Świętochowskiego  
     
   "SPORT"  
   Każdy przedszkolak o tym wie:  
   Chcesz być zdrowym ruszaj się!  
   Sport to bardzo ważna sprawa  
   Są reguły, jest zabawa.  
     
   Prawą nogą wypad w przód  
   I rączkami zawiąż but  
     
   Powrót, przysiad, dwa podskoki  
   W miejscu bieg i skłon głęboki  
   Wymach rączek w tył, do przodu  
   By rannego nie czuć chłodu.
2. Po wysłuchaniu wiersza najlepiej razem z dzieckiem wykonać czynności, o których mowa w wierszu.

<https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE>

,,Głowa, ramiona, kolana, pięty”- proponujemy zaśpiewanie piosenki przez rodzica wspólne z dzieckiem, oczywiście z pokazywaniem czynności, o których mowa w piosence

1. Dziecko swobodnie przemieszcza się po pokoju. Jeśli rodzic wymieni nazwę części ciała (dłoń – kolano – pięta – łokieć – palce rąk – nadgarstek – palce stóp), dziecko tą częścią ciała dotyka podłogi.
2. Następnie prosimy rodziców o włączenie dzieciom filmiku o Bolku i Lolku, którzy byli sportowcami, poproście dzieci, aby zwróciły uwagę na zachowanie bohaterów, ponieważ po filmie postarajcie się je ocenić

https://www.youtube.com/watch?v=m8rWKU1X4SU