



Potrzebne materiały: piłka, owoce (jabłko, gruszka, banan), deska do krojenia, miska, nóż plastikowy, bakalie, (rodzynki, żurawina, wiórki kokosowe)

**TEMAT TYGODNIA:** Dobra kondycja i dobre zdrowie, wszystko ci o nich przedszkolak opowie.

**TEMAT DNIA:** Droga do zdrowia.

13.04.2021 r. (wtorek)

1. „Na zdrowie” - wysłuchanie wiersza M. Brykczyńskiego.

Gdy **zapada ktoś na zdrowiu,**  
Lekarz czeka w pogotowiu.  
Każdy się od niego dowie,  
Jak żyć, żeby **tryskać zdrowiem**  
I od stóp po czubek głowy  
Być bez przerwy **jak rydz zdrowym.**  
Rydz być może na to powie,

Że wybiera **końskie zdrowie**.  
Koń pomyśli sobie chyba,  
Że chce być **zdrowy być jak ryba**.  
Za to ryba, nim ją złowię,  
Może mieć **żelazne zdrowie...**  
Dość już tu o zdrowiu mowy,  
Ale **żeby tak był zdrowy**,  
Warto zdrowie wciąż mieć w głowie,  
Bo to może **wyjść na zdrowie**.

## 2. „Co oznaczają wyrażenia użyte w wierszu?” - rozmowa na podstawie tekstu.

Rodzic czyta wyrażenia, a dziecko z pomocą rodzica wyjaśnia jego znaczenie.

Na zdrowie – życzenie zdrowia

zapaść na zdrowiu – zachorować

czekać w pogotowiu – przygotowany do udzielenia pomocy

tryskać zdrowiem – wyglądać na zdrowego i bardzo zadowolonego z życia

zdrów jak rydz, końskie zdrowie, zdrowy jak ryba, żelazne zdrowie – zdrowy, osoba która nie choruje

może wyjść na zdrowie – może wpłynąć korzystnie na stan zdrowia

## 3. „Piłka mała i duża” - zabawa ruchowa skoczna.

Na hasło rodzica: „mała piłka” - dziecko skacze wysoko, szybko i lekko.

Na hasło: „duża piłka” - nisko, wolno i ciężko.

## 4. „Układamy poradnik zdrowia” - rozmowa kierowana (dzieci starsze)

Dziecko wymyśla porady, których stosowanie pomoże w zachowaniu zdrowia – burza mózgów.

Rodzic spisuje wszystkie propozycje, odczytuje je i wspólnie z dzieckiem grupuje je zgodnie z zaproponowanym schematem:

Zdrowe odżywianie:

- jemy często, ale małe porcje
- nie objadamy się

- wyznaczamy jeden dzień w tygodniu, w którym jemy słodyczne
- jemy dużo warzyw i owoców
- nie połykamy całych kawałków jedzenia, ale dokładnie je gryziemy
- pijemy dużo wody
- nie pijemy kolorowych i gazowanych napojów
- myjemy owoce przed zjedzeniem

#### Ruch na świeżym powietrzu:

- ubieramy się na podwórko stosownie do pogody
- wychodzimy na dwór, nawet jeśli jest zimno
- staramy się nie wychodzić na powietrze w południe latem
- osłaniamy głowę przed słońcem
- wychodzimy z rodzicami na spacer
- jeździmy rowerami
- szukamy grzybów w lesie
- zimą lepimy bałwana
- uprawiamy ulubiony sport

#### Higiena:

- myjemy się codziennie rano i wieczorem
- dbamy o zęby – myjemy je rano i wieczorem
- myjemy całe ciało – bierzemy prysznic
- dbamy o włosy – prosimy rodziców o ich umycie
- codziennie czesemy się
- dbamy o czystość paznokci
- prosimy mamę o regularne obcinanie paznokci
- nie słuchamy głośno telewizji

#### Sen i odpoczynek:

- dbamy o to, aby nasz organizm odpoczął, więc chodzimy spać o godz. 19:00 – 20:00
- śpimy około 10 godzin
- odpoczywając w ciągu dnia, możemy poleżeć i posłuchać bajki

#### Dobry humor:

- dbamy o swój humor – często się uśmiechamy
- nie oglądamy filmów dla dorosłych, szczególnie horrorów

- staramy się być życzliwi wobec innych, nigdy złośliwi
- dbamy o dobre relacje ze zwierzętami
- nie kłócimy się z koleżankami i kolegami, a szczególnie z rodzicami

## 5. „Nie rozśmieszaj mnie” - zabawa

Dzieci lub dziecko z rodzicem tworzą parę. Jedna osoba z pary ma za zadanie rozśmieszyć drugą (gestem, mimiką, słowem). Jeśli jej się to uda, zamieniają się rolami.

## 6. „Zabawa słowami”

Budowanie zdań z użyciem niepasujących do nich zwrotów, np.:

Moje ulubione warzywo, to jabłko.

Uwielbiam lizać lizaki, bo są słone.

Jak jestem zdrowa, to jest mi smutno.

Kiedy kot szeroko ziewnął, otworzył swój dziób.

Dziecko z rodzicem wymyśla kolejne zdania.

## 7. „Złap piłkę i dokończ słowo” - zabawa dydaktyczna – ćwiczenie w dzieleniu słów na sylaby.

Rodzic rzuca piłkę do dziecka, wymieniając jednocześnie część słowa, np. zdro -. Dziecko łapie piłkę i kończy słowo, wymieniając sylabę – wie. Jednocześnie odrzuca piłkę do rodzica.

## 8. „Bomba witaminowa” - przygotowanie sałatki owocowej.

Rodzic przygotowuje owoce (myje, usuwa gniazda nasienne), a dziecko kroi je na mniejsze części. Następnie dokłada dowolne dodatki.



## 9. „Wrogowie zdrowia” - swobodne wypowiedzi.

Dziecko samodzielnie lub z pomocą rodzica wymienia przyczyny chorób, np. zarażenie bakteriami, wirusami, brak ruchu, brud, złe odżywianie się itp.

W dniu dzisiejszym starsze dzieci uzupełniają zadania na stronie 19, 22.



# Kiedy rączki bardzo brudne – ich umycie nie jest trudne

Przedszkola



1  
I od święta, i na co dzień  
obmyj ręce w ciepłej wodzie.  
W rączce masz doleczek mały,  
na mydelko doskonały!



2  
Kiedy spadnie tam kropelka,  
rączki złoż - i jest muszelka.  
Teraz rączki swe pocieraj,  
cały brudek z dłoni ścieraj.



3  
Jedna rączka głaszczę drugą,  
nie za krótko, nie za długo.  
Teraz będzie mała zmiana,  
druga też chce być głaskana!



4  
Rozłóż palce odrobinę,  
to zamienią się w drabinę.  
Szybko myją swe szczebelki  
nie jak rączki, lecz tancerki.



5  
Podobała się zabawa?  
A więc szybko kciuk wystawiaj!  
I zabawa w chowanego:  
przekręć klucz - w prawo, w lewo.



6  
Teraz rączka to jaskółka,  
która dzióbkiem kręci kółka,  
w drugiej dłoni szuka dziurki,  
a ty czyste masz pazurki!



7  
Wykaż się niezwykłym sprytem,  
kiedy są nadgarstki myte.  
Najpierw lewy, później prawy,  
przy tym mnóstwo jest zabawy.



8  
W ciepłej wodzie opłucz ręce,  
jeszcze mocniej kran zakręć.  
Strzepnij wodę raz i dwa,  
tak porządnie, jak się da.



9  
Jeszcze ręcznik idzie w ruch,  
rączki suszy każdy zuch.  
Już czystki obie rączki,  
pachną jak różane pączki.



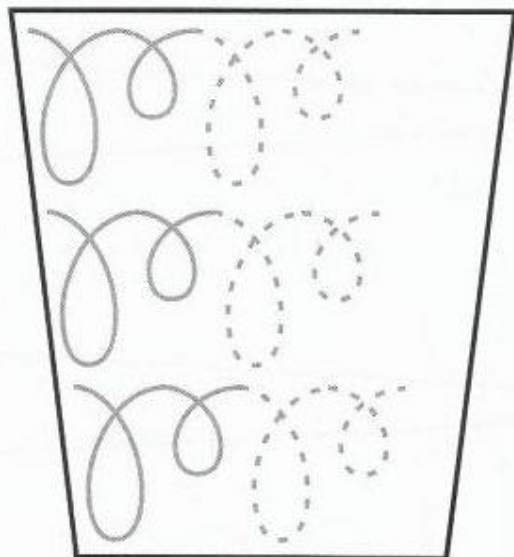
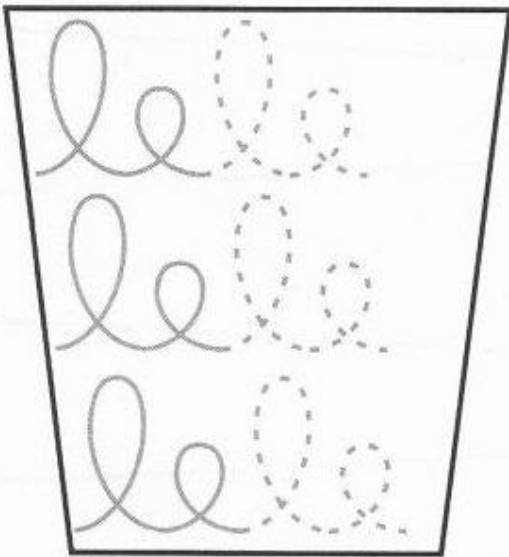
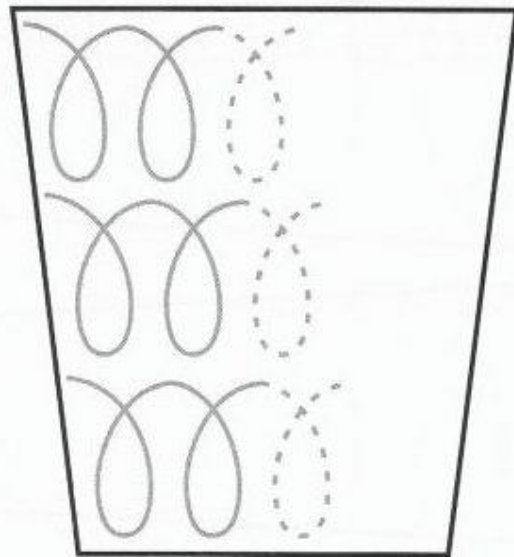
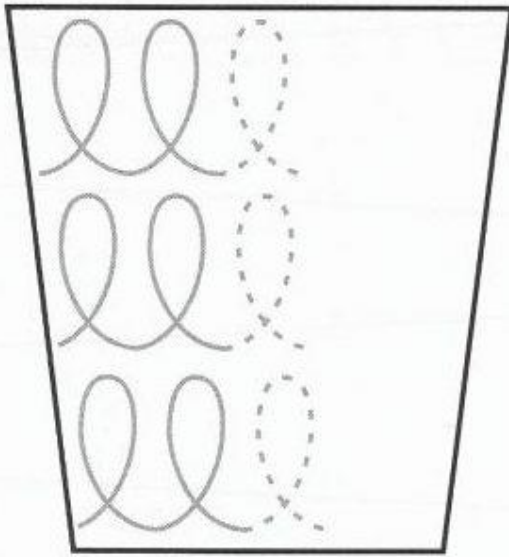
Na plakacie wykorzystano tekst piosenki „Czyste ręce”  
(sl. Magdalena Ledwoń, muz. Miłosz Konarski).  
Zeskanuj QR kod i pobierz piosenkę.

## I już teraz każdy wie, jak myć swoje rączki dwie!

## 10. Karty pracy do wyboru.

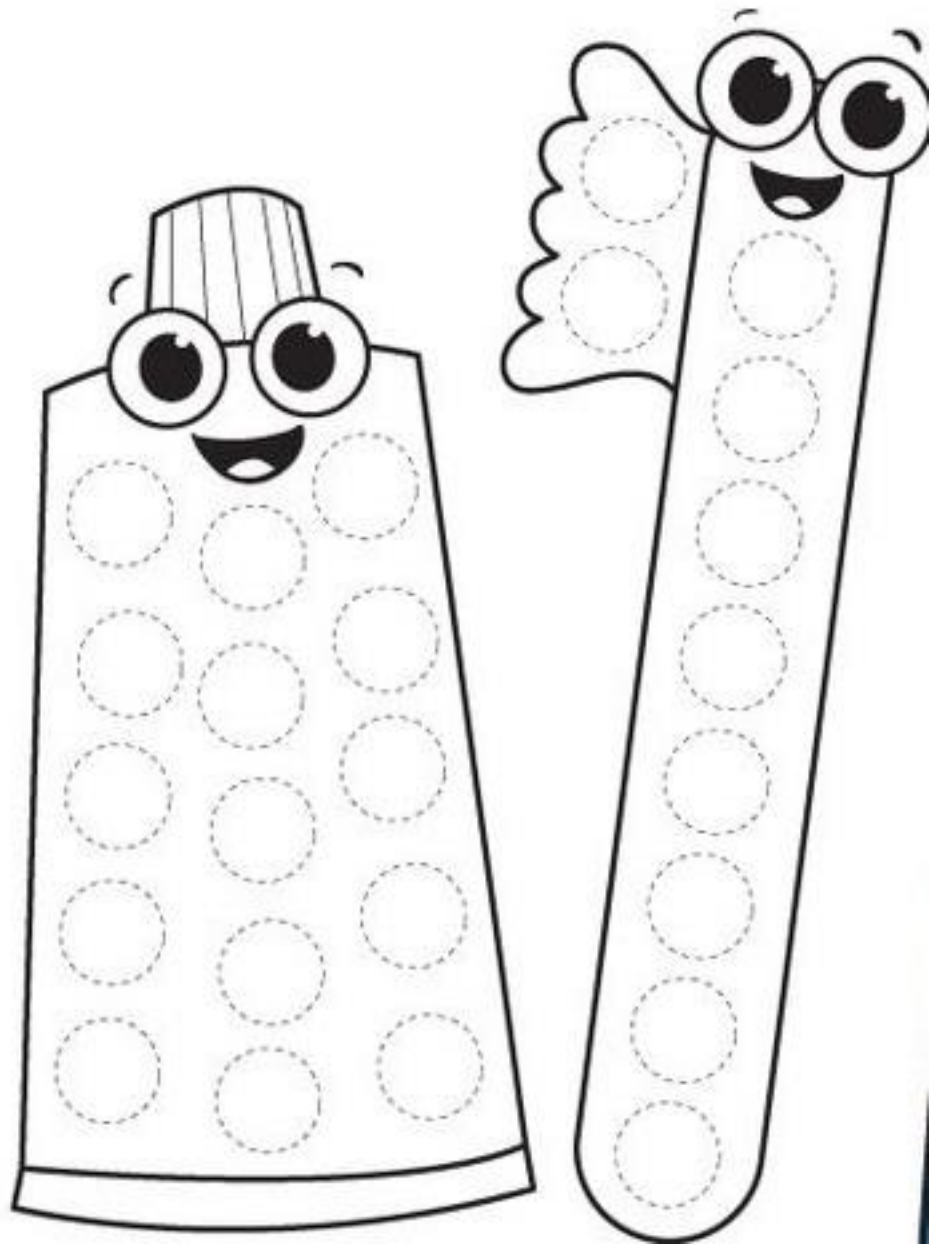
Marta idzie do łazienki na wieczorną toaletę. Pokoloruj to, co będzie jej potrzebne. Przekreśl rzeczy, które nie powinny się znaleźć w łazience.





Dokończ ozdabiać kubki według wzorów.









Co przyda się w toalecie?

