



Witamy serdecznie ! 😊

Zapraszamy do zabawy 😊

Czwartek: 04.06.2020

Temat tygodniowy: Sport to zdrowie

Temat dnia: Ruch to zdrowie

Cele: dziecko:

- uważnie słucha treści wiersza
- wie, jak należy dbać o swoje zdrowie
- uczestniczy w zabawie ruchowej
- wypowiada się na temat tego, co lubi robić
- samodzielnie wykonuje czynności higieniczne i samoobsługowe
- uczestniczy w zabawie ruchowej

1. **„Na zdrowie”** – wiersz B. Lewandowskiej; uważne słuchanie tekstu, wypowiedzi na temat tego, co trzeba robić, aby być zdrowym; zwrócenie uwagi na to, jak ważny jest ruch w naszym życiu.

Potrzebne pomoce: obrazek przedstawiający piramidę zdrowego żywienia, [ZAŁĄCZNIK 1](#)

2. **„Jak lekkoatleci”** – zabawa naśladowcza. Dziecko stara się wykonać polecenia Rodzica: maszeruje z kolanami uniesionymi wysoko, wykonuje skłony w przód, naśladuje żonglowanie piłką, biega, naśladuje pływanie. Aby utrudnić wykonywanie zadań, rodzic coraz częściej zmienia aktywności.
3. **„Co lubię robić?”** – swobodne wypowiedzi z użyciem obrazków demonstracyjnych, wypowiedzianie się na temat tego, jak lubimy spędzać czas wolny.

Potrzebne pomoce: obrazki demonstracyjne, ZAŁĄCZNIK 2

4. **„W zdrowym ciele zdrowy duch”** – instrukcja higieny ciała – przypomnienie, ćwiczenie prawidłowego mycia rąk i zębów; ćwiczenia w przekręcaniu ubrań na drugą stronę; zbieranie punktów lub naklejek za każdą aktywność

Potrzebne pomoce: mydło, pasta, szczoteczki do zębów, naklejki

Zabawa popołudniowa:

W ogrodzie: „Bańki mydlane” – swobodne zabawy na świeżym powietrzu.

Potrzebne pomoce: zestaw do robienia baniek Mydlanych

ZAŁĄCZNIK 1

Na zdrowie

*Doktor Rybka niech nam powie,
jak należy dbać o zdrowie!
Kto chce
prosty być
jak trzcina,
gimnastyką
dzień zaczyna!
Całe ciało myje co dzień
pod prysznicem, w czystej wodzie!
Wie, że zęby białe, czyste
lubią szczotkę i dentystę!
Pije mleko. Wie, że zdrowo
chrupać marchew na surowo!
Kiedy kicha, czysta chustka
dobrze mu zastoni usta!
Chcesz, to zobacz
na obrazku,
jak jeść jabłko
bez zarazków!
Rób tak samo, bo chcesz chyba
tak zdrowy być jak ryba!*

Barbara Lewandowska

Źródło: B. Lewandowska, „Na zdrowie” [w:] A. Ożyńska-Zborowska „Antologia literatury dla najmłodszych”, Krajowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 2002, s. 164



ZAŁĄCZNIK 2

