

07.04.2021r. (tj. środa) – oddział I dzieci 3,4-letnie

Temat: **Dbamy o zdrowie.**

Przygotuj: dwa równe kawałki bibuły lub sznurka ok. 70 cm dł., piłeczkę pingpongową, kredki

1. Ćwiczenie oddechowe „**Wędrująca piłeczka**” – Wyznaczamy ścieżkę za pomocą dwóch kawałków bibuły lub sznurka ułożonych równolegle.

*Kładziemy się na brzuchu zwróceniami twarzami do siebie. Pomiędzy nami jest wyznaczona wyżej wymieniona ścieżka. Dmuchamy na piłeczkę pingpongową tak, aby poruszała się po ścieżce od rodzica do dziecka. Przypominamy dziecku o nabieraniu powietrza nosem i wypuszczaniu ustami.*

2. Słuchanie wiersza Elżbiety Marii Minczakiewicz „**Rada na katar**”  
- rodzic czyta wiersz, a dziecko słucha uważnie.

### „**Rada na katar**”

Złapał katar mały Leszek  
W nosku kręci,  
Głowa boli!  
Kicha, prycha, kaszle, sapie!  
Tak go mocno w gardle drapie!

Kręci w nosie, w uszach dzwoni...  
Leszek tym się nie przejmuje...  
Myśli sobie...Kombinuje...  
Położę się pod pierzynkę  
I zażyję aspirynkę.

Witaminka dopomoże,  
Kiedy ją do buzi włożę!  
Szybko się poprawi zdrowie,  
Kiedy w brzuszku będą obie!!!

3. Rozmowa na temat treści wiersza – rodzic zadaje dziecku poniższe pytania.

- *Na co chorował Leszek?*
- *Co mu dolegało?*
- *Jaki sposób wymyślił na katar?*
- *Jak myślisz, dlaczego Leszek zachorował?*
- *Jak trzeba się zachowywać, kiedy ma się katar?*

*Wyjaśnijmy dziecku konieczność zasłaniania buzi podczas kichania i kaszlu – można zarazić kolegów i koleżanki, rodziców, brata ... Omówmy sposób prawidłowego korzystania z chusteczki higienicznej.*

#### **4. Zabawa orientacyjno – porządkowa „Nisko – wysoko”**

*Dziecko biega swobodnie w tempie podanym przez rodzica np. przez klaskanie w ręce. Na przerwę w uderzeniach dziecko zatrzymuje się i na hasło: „Nisko” – idzie do przodu w przysiadzie, na hasło: „Wysoko!” – chodzi we wspięciu na palcach.*

**Dla chętnych – ćwiczenia w załączniku nr 1**

To tyle na dziś 😊

Miłej pracy. POWODZENIA 😊

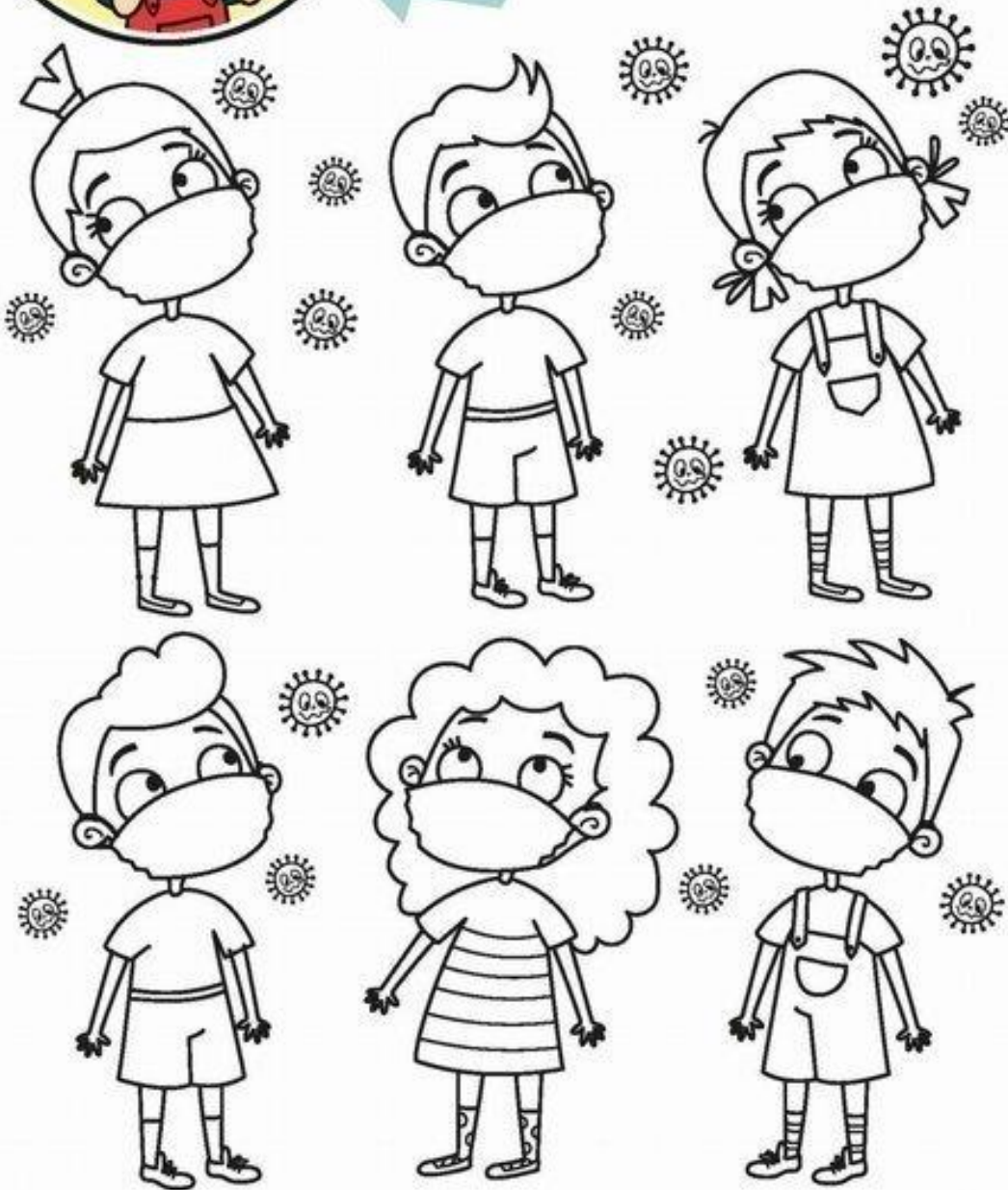
Źródło: przewodnik metodyczny „Przygoda z uśmiechem” wyd. WSiP

Załącznik nr 1



Maseczki powinny nosić przede wszystkim osoby chore lub zakażone, aby nie stanowić zagrożenia dla otoczenia.

Ozdób maseczki, aby nie były takie smutne.



## Znajdź pięć szczegółów



Przyjrzyj się obrazkom i zaznacz pięć różnic.