

09.04.2021r. (tj. piątek) – oddział I – dzieci 3,4-letnie

Temat: Dbamy o zęby.

Przygotuj: pasta do zębów, szczoteczka, kredki

1. Dbamy o narządy mowy w ćwiczeniu „**Ruch to zdrowie**” według P. Siewiera – Kozłowskiej
Rodzic czyta tekst i mówi dziecku jak ma ułożyć narządy mowy (język, usta)

Ruch to zdrowie, ruch to zdrowie

Niech się język o tym dowie:

Najpierw skoki,

Dziecko kląska językiem 5 razy

Potem skłony,

Ma szeroko otwarte usta, językiem sięga od górnej wargi do brody. Wykonuje 5 powtórzeń.

I wymachy

Wykonuje językiem 5 wymachów od prawego do lewego kącika warg, usta ma szeroko otwarte.

Już zmęczony?

Język dziecka odpoczywa chwilę przyklejony do podniebienia, usta ma zamknięte. Dziecko robi 3 wdechy i wydechy przez nos.

Teraz biegi

Wykonuje koła językiem dookoła szeroko otwartych warg.

Rozciąganie

wysuwa język jak najdalej do przodu, mocno rozciąga go. Wykonuje 3 powtórzenia.

Znowu skoki

Dziecko kląska językiem 5 razy

I bieganie

wykonuje koła językiem dookoła szeroko otwartych ust w przeciwną stronę.

2. Słuchanie wiersza „**Jak dbać o zdrowe zęby**” E. Burakowskiej - czytamy dziecku wiersz, a ono uważnie słucha, by odpowiedzieć na pytania do tekstu:

- O czym mówi wiersz?

- Jak należy myć zęby?

Jeśli chcesz wyglądać ładnie

Czyść swe zęby wciąż dokładnie

I nie tylko przedni rząd,

Lecz w najdalszy sięgaj kąt.

Ruchy szczotki są pionowe
Nawet lekko obrotowe
Musi być właściwa szczotka
Czyść nią zęby też od środka.

3. Uczymy lub utrwalamy z dzieckiem prawidłowe szczotkowanie zębów.

Dziecko w łazience samodzielnie myje zęby:

- zwracamy uwagę na prawidłowe ruchy szczoteczką podczas mycia zębów
- mierzymy czas mycia zębów za pomocą minutnika (od 2 do 3 minut)
- zwracamy uwagę na dokładne mycie przyborów

4. Zabawa naśladowcza „**Poranna gimnastyka**”

Rodzic stoi przed dzieckiem i wykonuje ruchy, które dziecko naśladuje:

- wznosi ramiona w górę – wdech, wykonuje skłon w przód – wydech
- zbliża prawy łokieć do lewego kolana, lewy łokieć do prawego kolana
- rytmicznie ugina kolana, ręce ma wysunięte do przodu
- wykonuje wymachy rąk i nóg

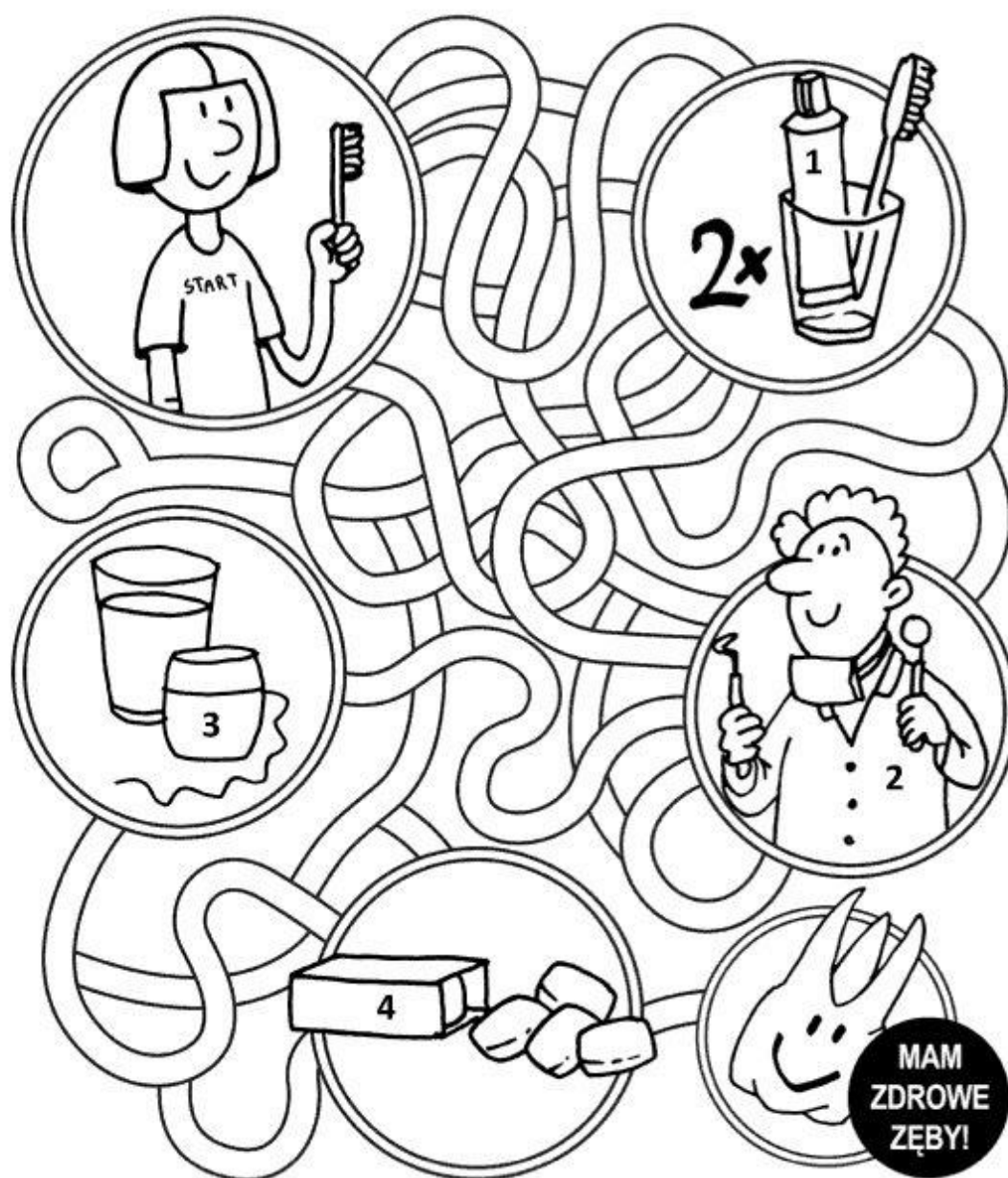
5. Ćwiczenia – możemy poniższe ćwiczenia wydrukować lub wykonać je na ekranie komputera (wybór ilości ćwiczeń pozostawiam rodzicowi)

POWODZENIA 😊

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

Cztery proste kroki

.....



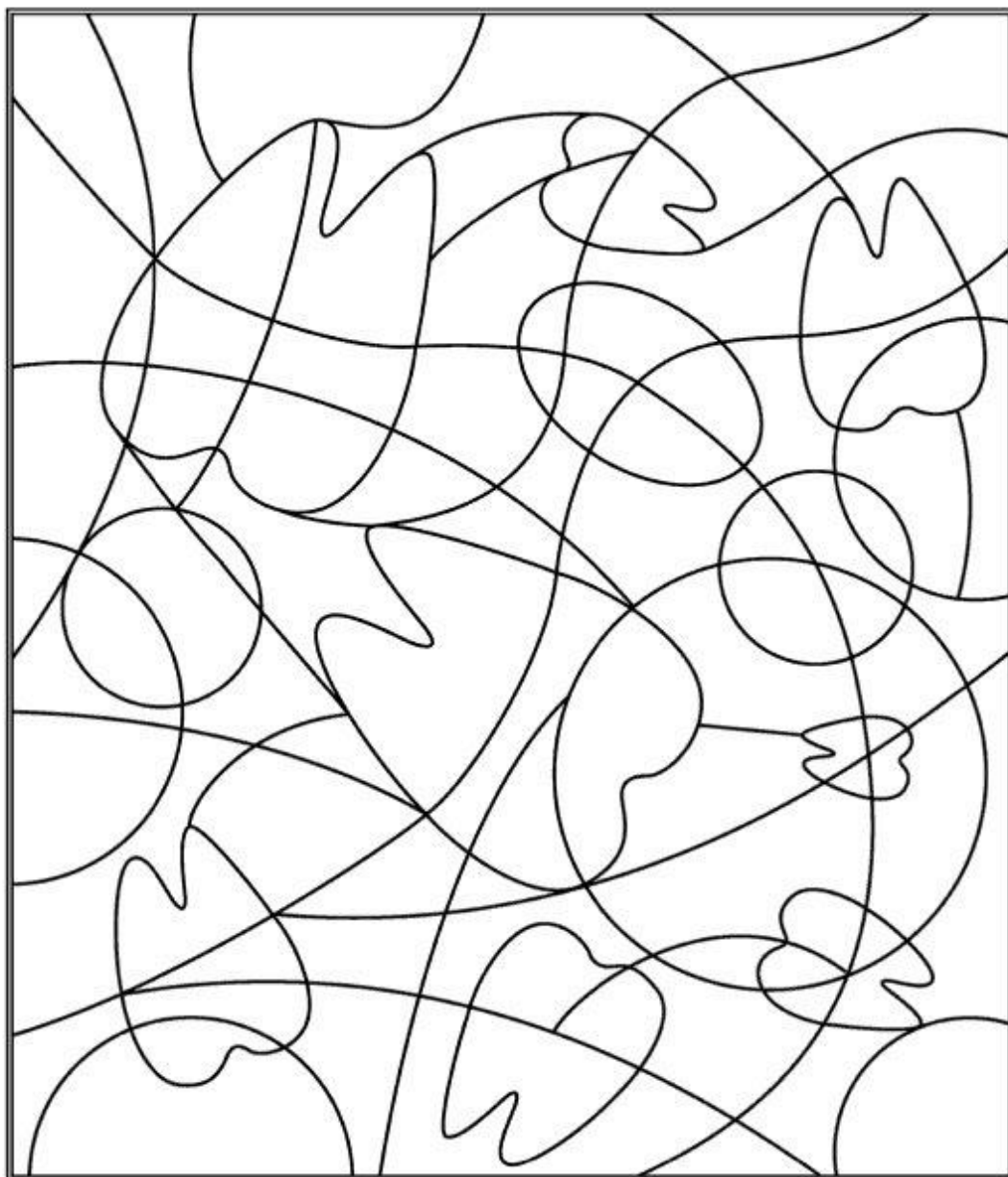
Pokoloruj ilustracje i poprowadź Olę przez labirynt czterech kroków. Czy potrafisz nazwać cztery kroki dla zdrowych i czystych zębów?

Co lubią gryźć twoje zęby?



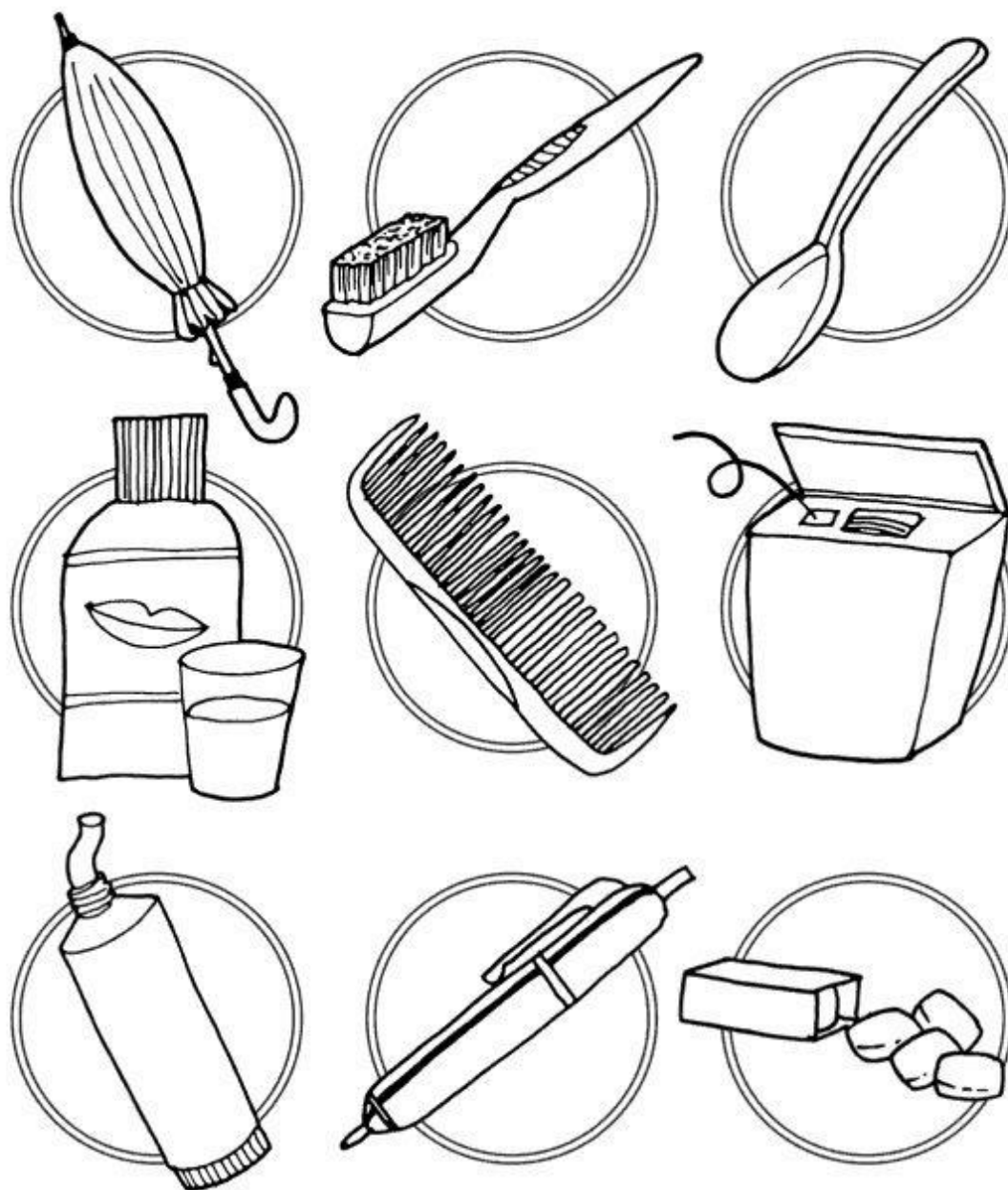
Pokoloruj ilustracje. Podpisz twarde warzywa i owoce. Które lubisz najbardziej?

Policz zęby



Pokoloruj układankę, pozostawiając niepokolorowane figury w kształcie zębów. Ile widzisz figur w kształcie zębów?

Co się nie przyda?



Pokoloruj ilustracje. Przyjrzyj się obrazkom i podpisz wszystkie przedmioty. Przekreśl te, które nie nadają się do pielęgnacji zębów.