

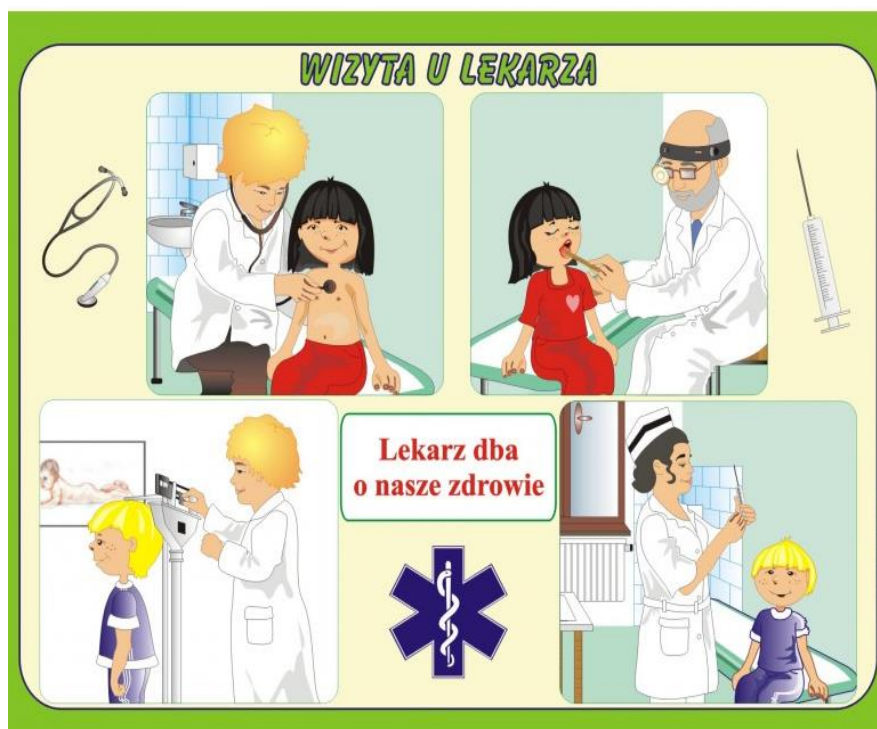
WTOREK 05.05.20r.

1. Powitajmy się:

O zdrowie dbamy, rączkami się witamy (machamy rękami)

Tak o zdrowie dbamy, że nóżkami się witamy (tupiemy nóżkami)

I kończąc powitanie, siadamy na dywanie.



Przyjrzyj się ilustracji i powiedz co widzisz? (obrazki www.chomikuj.pl)

Odpowiedz na pytania:

- Czy dzieci mogą same iść do lekarza?
 - Kiedy rodzice idą z wami do lekarza? (kiedy jesteśmy chorzy, boli nas ząb, brzusek mamy gorączkę, na szczepienie itd.);
 - Kto to jest pacjent?
 - Jak nazywa się lekarz, który bada dzieci?
 - Co robi lekarz, podczas wizyty? (pyta co nas boli, osłuchuje nas, zagląda do gardła itd.);
 - Na czym lekarz wypisuje lekarstwa?
 - Gdzie należy udać się z receptą?
 - Czy dzieci same mogą zażywać lekarstwa?
2. Zabawy i ćwiczenia ruchowe (przygotuj nakrętkę plastikową z dużej butelki, ręcznik, miskę). Ćwicz boso. Maszeruj po pokoju, kolana podnoś do góry, ręce daj na biodra.

Wycucie własnego ciała

Stań na ręczniczku w małym rozkroku. Trzymaj w prawej ręce nakrętkę. Dotykaj nakrętką poszczególnych części ciała zaczynając od głowy, nosa, szyi, przesunij nakrętkę po całej ręce, dłoni, nogach, stopach, itd. (prawa ręka dotyka lewej strony). Następnie przełóż nakrętkę do lewej ręki i dotykaj prawej strony.

Wycucie ciężaru

Położ nakrętkę na ręczniczku. Przejdź do lekkiego rozkroku powoli weź nakrętkę w ręce. Ruchy wykonuj w taki sposób, jakby nakrętka była bardzo ciężka. Spróbuj ją przenieść w inne miejsce ręcznika. Po wykonaniu zadania "ciesz się", że udało Ci się przenieść tak duży ciężar - ruchy żywe, wesołe.

Ćwiczenie z elementem czworakowania

Przed Tobą leży nakrętka. Chodź na czworakach, popychaj nakrętkę rękami, kierując się w dowolną stronę pokoju. Co jakiś czas odpoczywaj w dowolnej pozycji.

Ćwiczenie równowagi

Stań na ręczniczku, nakrętkę połącz na głowie, ręce wyprostuj w bok, spróbuj usiąść w siadzie skrzyżnym, tak aby nakrętka nie spadła z głowy.

Zabawa bieżna z elementem wyścigu

Stań na ręczniku, nakrętkę trzymaj w prawej ręce, na hasło „słońce” zrób okrążenie wokół np. stołu lub krzesła i połącz nakrętkę na ręczniku.

Rzuty

Stań na ręczniczku, nakrętkę wrzuć do miski. Odległość miski reguluj tak, żeby stopniować trudność ćwiczenia.

Skoki

Zwiń ręczniczek w rulon, spróbuj przeskoczyć zwinięty ręcznik obunóż, do przodu i do tyłu. Teraz skocz na zwinięty ręczniczek i zeskoocz.

Ćwiczenie wyprostne

Stań na ręczniczku w małym rozkroku, połóż nakrętkę na głowie, ręce wyprostuj w bok, schyl głowę do przodu tak, aby nakrętka spadła na ręczniczek, zrób skłon do przodu i podnieś nakrętkę.

Ćwiczenie przeciw płaskiej stopie

Na ręczniczku usiądź w siadzie prostym. Nogi swobodnie wyciągnij w przód. Spróbuj palcami raz lewej, raz prawej stopy chwycić nakrętkę. Podnieś paluszkami stopy nakrętkę, podnieś nogę do góry i wypuść nakrętkę. Ćwiczenie powtórz kilka razy.

Zabawa szybko.

Usiądź na ręczniczku. Rodzice wystukują rytm, głośno wypowiadając liczby jeden, dwa. Na jeden połóż dłoń na nakrętce, na dwa połóż nakrętkę na głowie. Tempo regulują rodzice. Wstań i pobiegaj wokół ręczniczka, rodzice wystukują rytm, nakrętkę trzymaj w ręce, w monecie, kiedy nastąpi cisza, usiądź szybko na ręczniczku w siadzie skrzyżnym, połóż nakrętkę na głowie.

Ćwiczenia oddechowe - usiądź na ręczniczku, w siadzie skrzyżnym, połóż nakrętkę na dłoni i spróbuj ją zdmuchnąć. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.

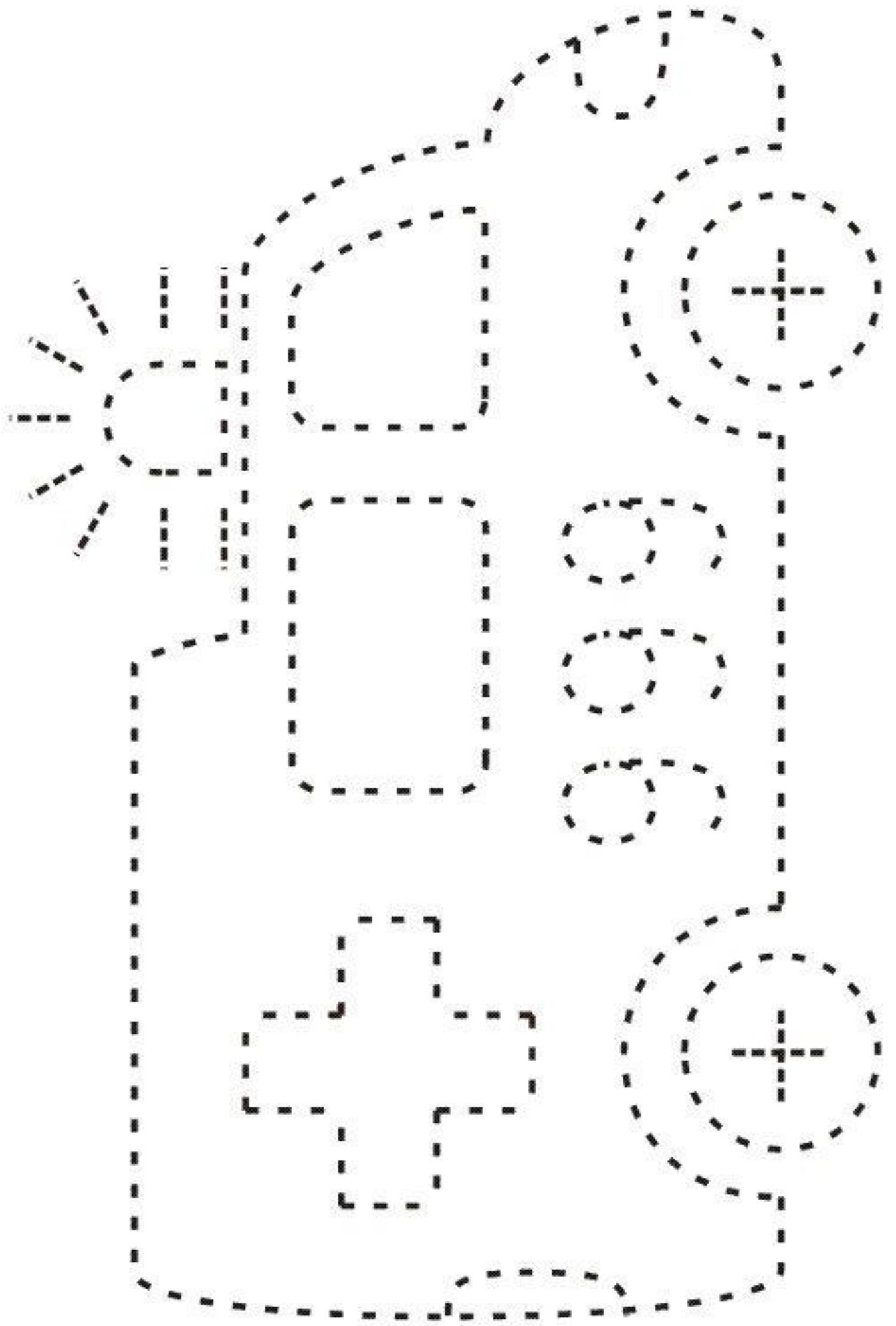
ŚWIETNIE, ZNOWU WYKONAŁEŚ WSZYSTKIE ĆWICZENIA!!

3. Przybory lekarskie, przyjrzyj się i nazwij wszystkie przedmioty (obrazek z www.chomikuj.pl)

- Torba lekarska
- Strzykawka
- Termometr
- Plastry
- Ciśnieniomierz
- Stetoskop



Rysuj kredką po przerywanych liniach, pokoloruj karetkę pogotowia – numer alarmowy 999 lub 112 (kolorowanka www.chomikuj.pl)



4. Zostań lekarzem i zbadaj swojego misia. Zaopiekuj się nim.