

## **PIĄTEK 08.05.20r.**

1. Ćwiczymy razem:

Ręce do góry, nogi prościutkie, - **podnieś ręce do góry,**

tak ćwiczą dzieci: **grzeczne, zdrowiutkie.**

Ręce na ramiona – **opuść ręce na ramiona**

potem w dół opuszczamy

i kilka razy tak powtarzamy. - **i powtórz tekst,**

Raz, dwa, trzy – ćwicz i ty!

Teraz się każdy robi malutki. – **wykonaj przysiad,**

To, proszę państwa, są krasnoludki. - **utwórz z dłoni nad głową czapeczkę,**

Szybko wstajemy, ręce do góry – **podnieś się, pomachaj rękami nad głową**

o tak – po niebie przechodzą chmury. - **w prawą i lewą stronę,**

Raz, dwa, trzy – ćwicz i ty!

A teraz rozkrok, skłon pogłębiamy, - **wykonaj skłony, dotknij rękami podłogi,**

sprawnie na boki się rozglądamy - **wykonaj skręty głowy w prawą i lewą stronę,**

Kręci się nasza głowa dokoła, - **pokręć głową w jedną i drugą stronę,**

broda do przodu wysuwa wesoła. – **wysuń brodę i żuchwę do przodu,**

Raz, dwa, trzy – ćwicz i ty!

Ramię do ucha wznosi się żwawo, - **dotknij prawym ramieniem do prawego ucha,**

potem lewym do lewego,

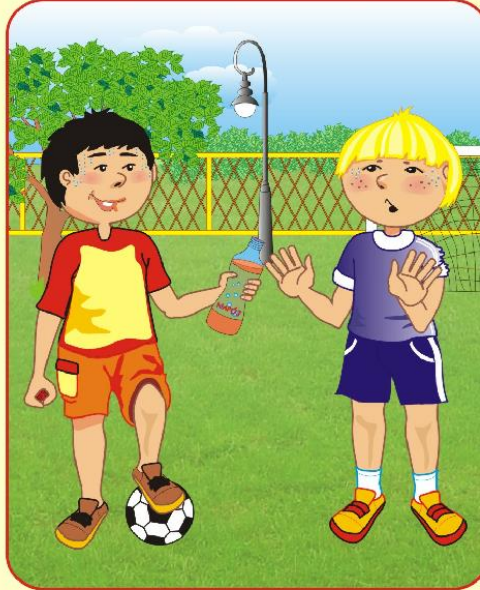
łokieć kolano też wita z wprawą. - **prawym łokciem dotknij lewego kolana i odwrotnie,**

Zrobić przysiad to prosta sprawa, - **wykonaj przysiad,**

Raz, dwa, trzy ćwicz i ty!

2. „Bakterie, wirusy”, przyjrzyj się ilustracji ( [www.chomikuj.pl](http://www.chomikuj.pl) ) i powiedz, jak można zarazić się?

## UWAGA NA ZARAZKI!



Posłuchaj:

Grypo nie chcemy cię w naszym domu.

Czy to w przedszkolu, szkole czy w domu grypy nie chcemy!

I niech wirusy idą stąd prędko, bo piękne słońce i wiosna taka, to czas zabawy dla przedszkolaka.

I aby zdrowym ciągle być – trzeba pamiętać i ręce myć!

Kto lubi kichać, kaszleć, chorować? I z termometrem się kolegować?

My nie lubimy, więc pamiętajcie, co mówią starsi „o zdrowie dbajcie!”

I aby zdrowym ciągle być – trzeba pamiętać i ręce myć!

A gdy gorączka, kaszel i katar dopadnie mamę, tatę czy brata to im przypomnij.

Kichaj w chusteczkę, myj często ręce i do lekarza idź jak najprędzej.

I aby zdrowym ciągle być – trzeba pamiętać i ręce myć!

I jeśli czujesz się nie najlepiej pozostań w domu, to bardzo ważne by przez kichanie nie szkodzić nikomu. A potem wracaj szybko do zdrowia, bo zawsze czeka zabawa dobra!

I aby zdrowym ciągle być – trzeba pamiętać i ręce myć!

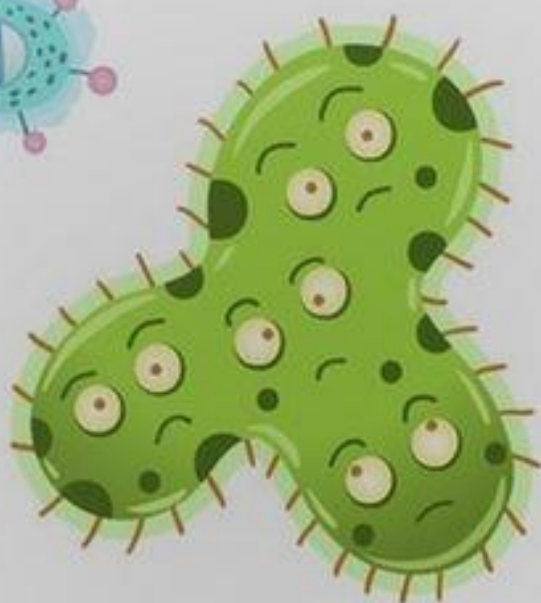
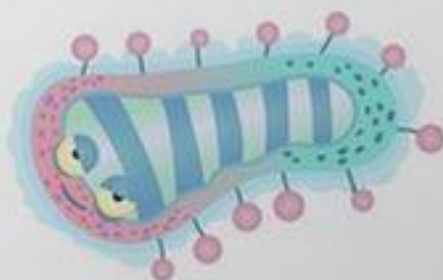
3. „Kiedy myjemy ręce?” (obrazki z [www.chomikuj.pl](http://www.chomikuj.pl) )



- „Burza mózgu”

Ręce myjemy: przed jedzeniem, po zabawie, po wyjściu z toalety, po spacerze, po zabawie ze zwierzątkiem itd.

Zobacz, jak mogą wyglądać zarazki, spróbuj sam zaprojektować ich wygląd. Jak narysujesz to pokoloruj je według własnego pomysłu, wykorzystaj całą kartkę A4.



4. Pobaw się ulubioną zabawką.