

**Drodzy rodzice i kochane przedszkolaki!**  
**Witamy Was serdecznie- Pani Weronika i Pani Sonia**

W tym tygodniu będziemy sobie przypominać, w jaki sposób powinniśmy codziennie dbać o siebie, byśmy byli zdrowi i nie chorowali. Będziemy mówić o potrzebie spożywania zdrowych posiłków i aktywności fizycznej. Zwrócimy uwagę na to, że bardzo ważne jest dbanie o higienę osobistą. Nie zabraknie oczywiście nowej piosenki i nowej litery, zadań na liczenie, zabaw ruchowych oraz prac plastycznych. Życzymy wszystkim miłej zabawy!!!

Pozdrawiamy bardzo serdecznie!!!

**Propozycje zabaw i zajęć 14.04.2020r. (wtorek):**

**Temat: JAK DBAĆ O NASZE ZDROWIE?**

**1) „Głowa, ramiona”**- na początek trochę się poruszajcie, możecie zrobić to razem z piosenką (wchodzimy w link)

<https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE>

**2) Zabawa pantomimiczna „Jaki sport lubię?”**

Dziecko za pomocą ruchu pokazuje, jaki rodzaj sportu preferuje. Rodzic odgaduje, jaki to sport. Potem oczywiście zamiana ról i rodzic pokazuje, a dziecko odgaduje.

**3) „Dbam o zdrowie”**- nauka piosenki, fragmentami, ze słuchu.

Rodzic czyta po jednym wersie piosenki, dziecko powtarza za nim. Próba wspólnego śpiewu. (tekst piosenki „Dbam o zdrowie”- załącznik nr 1; nagranie piosenki „Dbam o zdrowie”mp3 w osobnym pliku).

**4) Rozmowa na temat treści piosenki: „Co można robić, żeby nie chorować?”**

Zwrócenie uwagi dziecka na to, że ważna jest aktywność ruchowa, zdrowe odżywianie, ubieranie się stosownie do pogody

**5) „Podziękowanie dla medyka”**- zachęcenie dziecka do namalowania rysunku

z podziękowaniami dla lekarzy, pielęgniarek, ratowników medycznych za ich trudną pracę w walce z koronawirusem. Technika wykonania dowolna.

## ZAŁĄCZNIK NR 1

### **Tekst piosenki „Dbam o zdrowie”**

1. Od rana brykam, koziołki fikam,  
bo wiem jak ważna jest gimnastyka.

Wcinam owoce, warzywa, kaszę,  
jem nawet szpinak i nie grymaszę.

Ref. Choć ze mnie mały człowiek  
potrafię dbać o zdrowie,  
czy zima to, czy lato  
znam sposoby na to.

2. Nie siedzę w domu, gdy śniegiem  
prószy, jesienny deszczyk też mnie  
nie wzruszy. Wystarczy włożyć ciepłe  
ubranie, a żadna grypa nas nie dostanie.

Ref. Choć ze mnie mały człowiek  
potrafię dbać o zdrowie,  
czy zima to, czy lato  
znam sposoby na to.



Płyta: Bliżej przedszkola pt. „Przedszkolne Nutki”