

Witamy Was „Słoneczka” i zapraszamy do dzisiejszych aktywności. Każdy z nas marzy już o powrocie do „normalności”, dlatego też przygotowaliśmy na dziś zabawę ruchową, która po części przypomni nam ten piękny czas w którym mogliśmy wszyscy razem spotkać się w naszym przedszkolu.

1. Drogi rodzicu przeczytaj treść opowieści ruchowej i baw się razem ze swoim dzieckiem.

Jak co dzień rano, gdy budzik dzwoni drrrr... każdy przedszkolak jest już wyspany. Otwiera oczy, podnosi głowę, już jest gotowy by wstać (dzieci wstają). Po takiej nocy dobrze przespanej mocno się przeciągamy. Raz w jedną stronę, raz w drugą stronę. I teraz na pewno już się obudziliśmy!

Więc co teraz robić? Przedszkolak wie! Najpierw się umyć musimy! Więc do łazienki ładnie pójdziemy, a tam umyjemy rączki, buzię, szyję... no i zęby też przedszkolak myje. Więc bierzemy szczoteczki i pastę. Okręcamy pastę, wyciskamy na szczoteczkę i szorujemy.... Hmm chyba już jesteśmy czyściutcy.

Więc zapraszam na śniadanie. Siadamy do stołu, jemy kanapeczki, pijemy herbatkę. Ale co to, za gorące, więc dmuchamy by ostudzić ją troszkę. Śniadanko zjedzone?! Oczywiście. Więc pora do przedszkola się wybrać.

Ubieramy spodnie. Najpierw na jedną nogę, potem na drugą nogę, szybko też skarpetki włożę! Teraz bluzkę nakładamy najpierw przez głowę, i dwie rączki wkładamy. No już prawie gotowi jesteśmy! Teraz tylko buty nakładamy na jedną nogę i na drugą też! Kurtkę nakładamy, szalika na szyję, czapkę na głowę, rękawiczki na ręce i gotowe!

Bierzemy mamę za rękę i ruszamy w drogę! Najpierw powoli spacerkiem, teraz przyśpieszamy, bo już czas nas goni, teraz biegiem ruszamy do drzwi przedszkolnych. STOP! Jesteśmy na miejscu, więc do szatni wchodzimy i się rozbieramy. Ściągamy czapkę, szalik, rękawiczki, kurtkę buty. Zakładamy kapcie na jedną nogę, na drugą też. Na pożegnanie mamie machamy, najpierw jedną rączką, teraz drugą i buziaka posyłamy... I do sali w poskokach wesołych ruszamy. A tam pani do kółeczka z uśmiechem nas woła, włącza muzykę i do zabawy woła...

2. Obejrzyj plakat, przypomnij sobie, jak należy myć ręce.

Pamiętasz, dlaczego i kiedy należy to robić? (konieczności mycia przed przygotowywaniem posiłków, przed spożywaniem posiłku, po skorzystaniu z toalety, po powrocie z podwórka, po zabawie ze zwierzętami). Prosimy wspólnie z dzieckiem omówić plakat jak skutecznie myć ręce?



Plakat etapy mycia rąk

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydł je.



4 Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



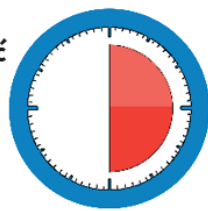
5 Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydł obydwa nadgarstki.

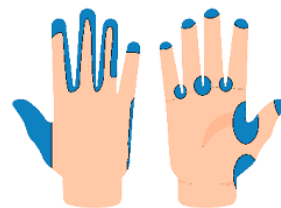


7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS_gov



/GISgovpl



/GIS_gov_pl



/gis.gov.pl

3. Zabawa instruktażowa przy piosence „Czyste ręce”. Posłuchaj piosenki i naśladuj czynności w niej wymienione, oraz te które zobaczyłeś na plakacie. Naucz się tej piosenki śpiewając ją podczas każdego mycia rąk (załącznik nr 1).

„Czyste ręce”

Kiedy rączki bardzo brudne - ich umycie nie jest nudne...

I od święta, i na co dzień
Obmyj ręce w ciepłej wodzie.
W rączce masz dołeczek mały,
Na mydełko doskonały.
Kiedy spadnie tam kropelka,
Rączki złoż i jest muszelka.
Teraz rączki swe pocieraj – szuru buru, szuru buru,
Cały brudek z dłoni ścieraj.

Jedna rączka głaszcze drugą,
nie za krótko, nie za długo.
Teraz będzie mała zmiana,
Druga też chce być głaskana.
Myjmy rączki raz i dwa,
Niech zabawa nadal trwa.

Rozłóż palce odrobinę,
To zamienią się w drabinę – szuru buru, szuru buru.
Szybko myją swe szczelbelki,
Nie jak rączki, lecz tancerki.
Podobała się zabawa?
A więc szybko kciuk wystawiaj.
I zabawa w chowanego,
Przekręć kluczyk w prawo, w lewo.
Teraz rączka to jaskółka,
Która dziubkiem kręci kółka.
W drugiej dłoni szuka dziurki,
A ty czyste masz pazurki.

Myjmy rączki raz i dwa,
Niech zabawa nadal trwa.
Wykaż się niezwykłym sprytem,
Kiedy są nadgarstki myte.
Najpierw lewy, później prawy,
Przy tym mnóstwo jest zabawy.
W ciepłej wodzie opłucz ręce,
Jeszcze mocniej kran zakręce.
Strzepnij wodę raz i dwa,
Tak porządnie jak się da.
Jeszcze ręcznik idzie w ruch,
Rączki suszy każdy zuch.
Już czyściutkie obie rączki,
Pachną jak różane pączki.

I już teraz każdy wie, jak myć swoje rączki dwie.

4. „Gdzie to jest?”- zabawa dydaktyczna. Spójrz na przedmioty do higieny w swojej łazience i opisz gdzie się znajduje każdy z nich (przed..., za..., obok..., pod..., między..., a ..., nad...) np.

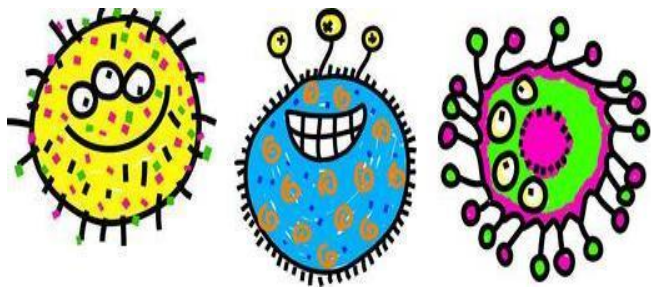
Mydło znajduje się *na* umywalce.
***Obok* szczoteczki do zębów jest pasta.**

5. „Piosenka kąpielowa” - załóż na prawą rękę i prawą nogę tasiemkę, frotkę, sznurek lub to co masz w domu - będzie ci łatwiej odróżnić, które części ciała znajdują się z prawej, a które z lewej strony. Włącz piosenkę i ilustrowaj ją ruchem masując części ciała w niej wskazane zwracając uwagę na prawą i lewą stronę.

<https://www.youtube.com/watch?v=vCclpg7yZtY>

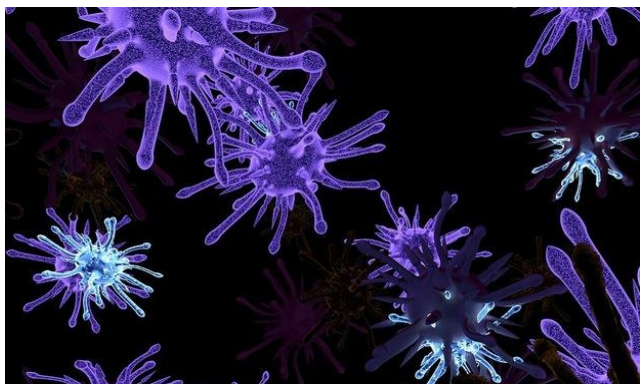
6. „Dlaczego trzeba myć ręce mydłem” – eksperyment. Prosimy wykonać eksperyment zgodnie z filmikiem.

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



7. „Bakterie” – praca plastyczna.

Obejrzyj ilustracje przedstawiające różne bakterie - zarazki. Spróbuj za pomocą dostępnych w domu materiałów plastycznych przedstawić jak twoim zdaniem może ona wyglądać. Jesteśmy bardzo ciekawe co stworzycie. Podzielcie się z nami swoją pracą wysyłając do nas jej zdjęcie.



Pozdrawiamy Was serdecznie i przesyłamy całusy.

Wasze Panie😊😊😊

