**Poniedziałek, 11 maja 2020 r.**

**tematyka tygodniowa: DBAMY O ZDROWIE**
**temat dnia: Jak dbać o zdrowie? - Rady doktora Rybki.**

Dzień dobry!

Dzisiaj poniedziałek, zaczynamy nowy tydzień!

**W tym tygodniu przypomnimy sobie zasady dbania o zdrowie.**

W obecnym czasie jest to bardzo ważne, abyście znali i przestrzegali zasad, które pomogą Wam zachować zdrowie.

Na powitanie proponuję troszkę gimnastyki ☺

***"Rączki wysoko podnosimy***

***Na jednej nodze stoimy***

***Teraz na boki się pochylamy***

***Rączkami machamy i wszystkich witamy!"***

Usiądźcie wygodnie i posłuchajcie zagadki, którą dla Was przygotowałam.

Kto to jest?

***„Choremu zawsze pomaga,***

***zajrzy do gardła, do ucha.***

***Zanim przepisze lekarstwa***

***każdego dokładnie osłucha".***

- Tak, to lekarz. Na pewno nie raz byliście z wizytą u lekarza, prawda?
  Lekarz, to osoba, która leczy chorych ale także uczy i przypomina, jak dbać o swoje zdrowie.
  Dzisiaj o zasadach dbania o zdrowie opowie Wam doktor Rybka.

**"Na zdrowie"** B. Lewandowska

***Doktor Rybka niech nam powie,***

***jak należy dbać o zdrowie!***

***Kto chce prosty być jak trzcina***

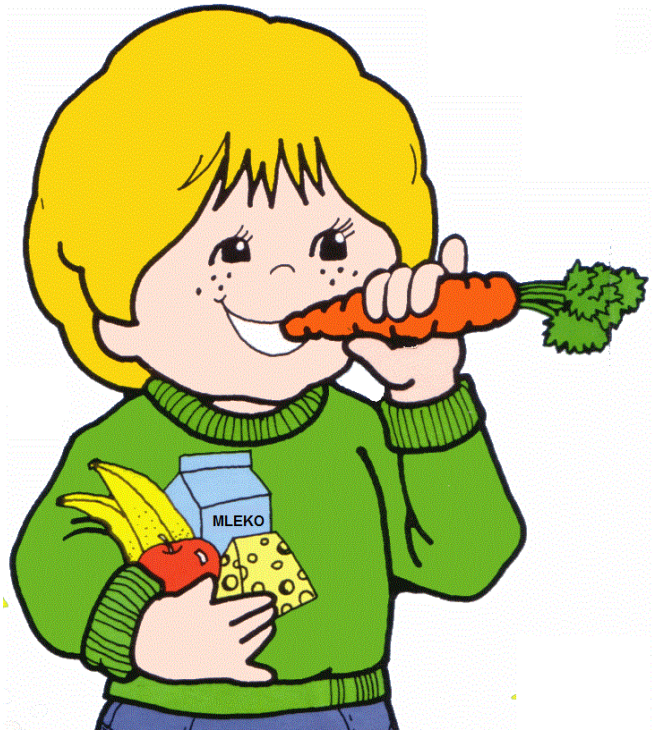
***gimnastyką dzień zaczyna!***

***Całe ciało myje co dzień***

***pod prysznicem, w czystej wodzie.***

*Wie, że zęby białe czyste*

*lubią szczotkę i dentystę!*




*Pije mleko,*

*wie, że zdrowo*

*chrupać marchew na surowo.*

*Kiedy kicha, czysta chustka*

*dobrze mu zasłania usta.*

*Chcesz, to zobacz, jak jeść jabłka*
*na obrazku bez zarazków.*

***Rób tak samo, bo chcesz chyba***

***Tak zdrowy być jak ryba.***

- **Jak nazywał się doktor ?** (Ryba)
- **Co trzeba robić, żeby być zdrowym?**
  (Gimnastykować się – ćwiczyć, myć zęby oraz swoje ciało, jeść jabłka - owoce i marchewkę – warzywa, pić mleko, zasłaniać nos i usta przed kichaniem, myć owoce przed jedzeniem)
- **Kiedy należy myć ciało?** (wieczorem, przed spaniem)
- **Co lubią zęby?** (szczotkę i pastę)
- **Czym zasłaniamy usta w czasie kichania?** (Usta możemy zasłonić chusteczką lub ręką - w zgięciu łokcia – pamiętacie jak ćwiczyliśmy zasłanianie ust ręką w przedszkolu? Pokażcie rodzicom: AAA – PSIK)
  **Dlaczego zasłaniamy usta w czasie kichania?** (aby zatrzymać bakterie i zarazki)
- **Co powinniśmy zrobić przed zjedzeniem jabłka lub innych owoców i warzyw?** (Powinniśmy je umyć, aby zmyć zarazki i bakterie).

Zapamiętajcie proszę rady doktora Rybki.

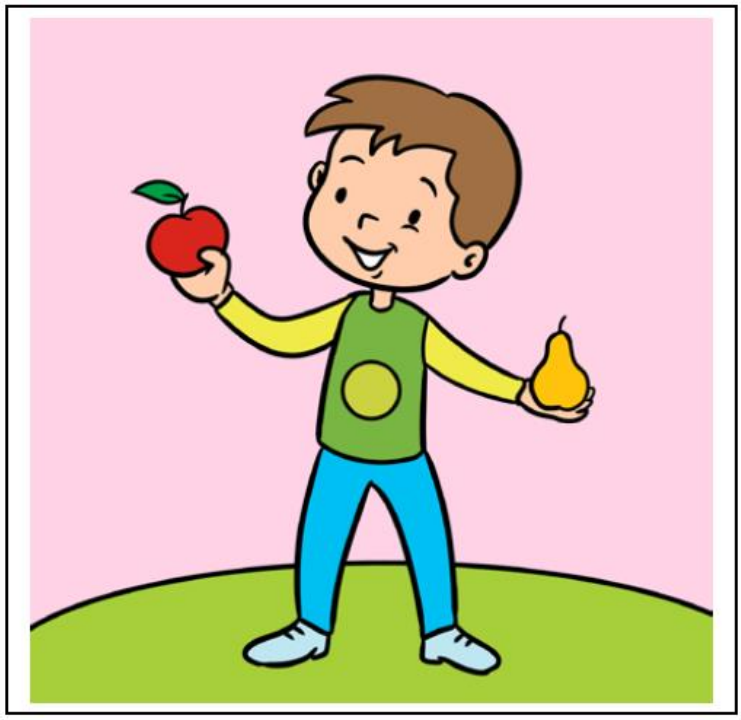
Dzięki nim zachowacie zdrowie i siły do zabawy ☺

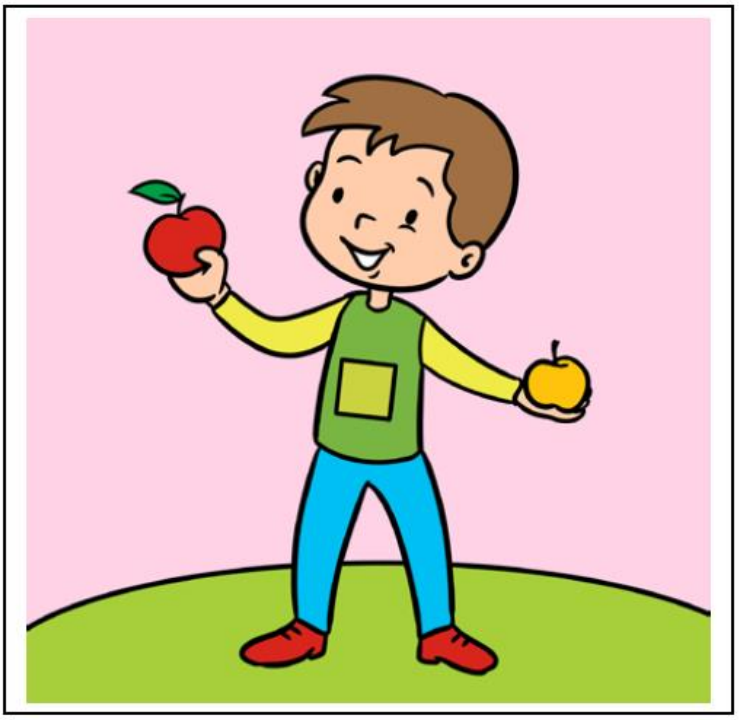
**A teraz porcja ruchu przy piosence „Głowa, ramiona, kolana, pięty”**

https://www.youtube.com/watch?v=JDSQlxZ_scY

Na zakończenie spotkania przygotowałam dla Was zadanie na spostrzegawczość.

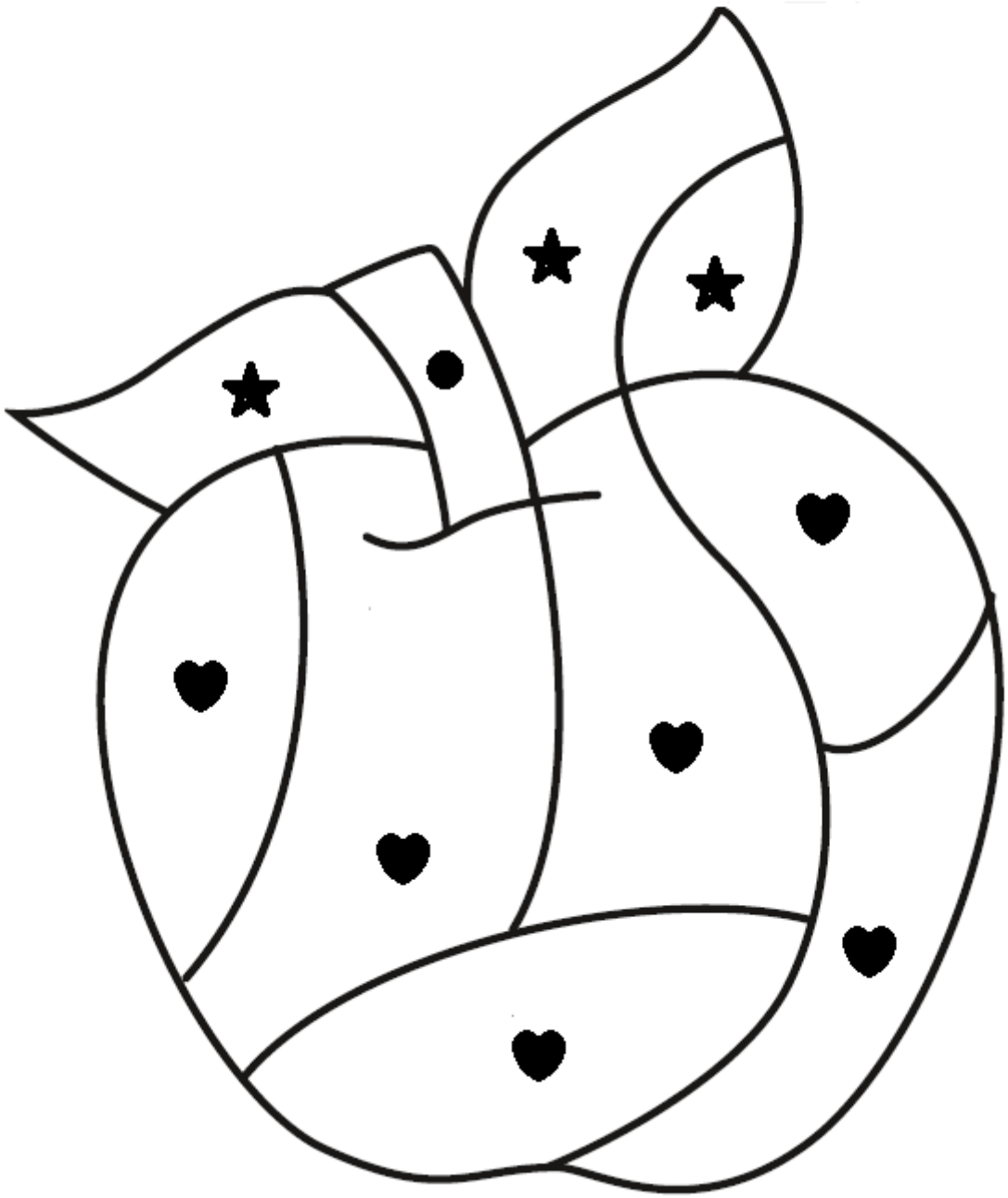
**Odszukajcie 3 różnice na obrazkach.**





źródło: SuperKid.pl

# Pokoloruj według symboli



Ps.

Jeszcze raz dziękuję za zdjęcia, które od Państwa otrzymuję!

Miło mi patrzeć i podziwiać przepiękne prace wykonane przez maluszki.

Bardzo się cieszę, patrząc na te małe,  uśmiechnięte buzie, których już tak dawno nie widziałam na żywo ☺

Pozdrawiam serdecznie.

Biedronkom życzę miłego kolorowania ☺

P. Magda