

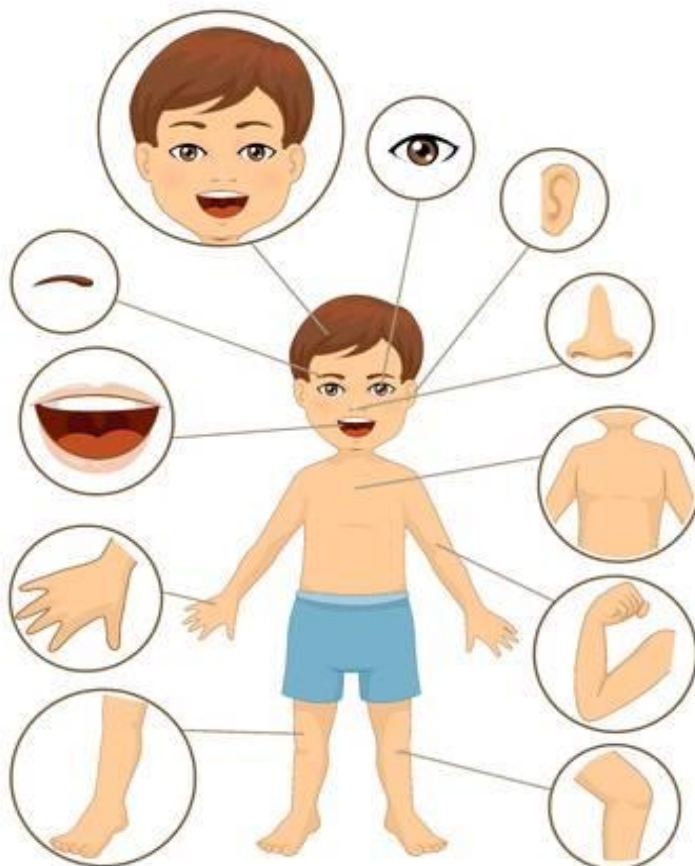
Kochane Biedroneczki! Drodzy Rodzice!

Zadanie 1



- Dzisiaj zaczniemy od zabawy „Kroki”. Polega ona na tym, że Mama lub Tata będą wypowiadali pewne zdania, a Wy zrobicie krok do przodu (jeśli wypowiedziane przez Rodzica zdanie jest prawdą) lub zatrzymacie się w miejscu (gdy zdanie was nie dotyczy). Stańcie przed Rodzicami i posłuchajcie:
 - rano myję zęby,
 - zawsze myję ręce przed jedzeniem,
 - myję owoce przed ich zjedzeniem,
 - chodzę na spacer,
 - ćwiczę lub gimnastykuję się.**Należy podkreślić, że wszystkie te czynności służą zdrowiu, a dzieci, które te czynności wykonują - dbają o zdrowie.**

- Przyjrzyjcie się teraz tej oto ilustracji i nazwijcie części ciała. Ciekawe jesteśmy, czy wszyscy pamiętają, jak one się nazywają?



Brawo! Tak myślałyśmy, że wszyscy znacie i pamiętacie części ciała.

- Usiądźcie teraz wygodnie i posłuchajcie krótkiego opowiadania M. Kownackiej pt. „**O kosmatej rękawicy, o mydle i o Grzesiu straszyle**”.

Grześ ma wielkie uszy, a w tych uszach pełno brudu. Brudowi dobrze w Grzesiowych uszach: ciepło, zacisznie. Nikt brudowi tam nie przeszkadza.

Brudek sobie podśpiewuje:

*W Grzesiowym uchu,
Cieplutko jak w puchu.*

Grześ ma wielkie, połamane paznokcie, a za paznokciami pełno brudu. Brudowi dobrze pod Grzesiowymi paznokciami, więc sobie podśpiewuje:

*Oj ten brudek szary, bury,
Lubi Grzesiowe pazury.*

Grześ ma długą szyję, a na tej szyi rzepę można siać. Tyle brudu. Brudowi dobrze na Grzesiowej szyi i tak sobie podśpiewuje:

*Grzesio nigdy się nie myje,
Więc brudek mu hyc na szyję.*

Aż tu raz zrobiła się awantura. Zwiedziła się o Grzesiowych brudach kosmata rękawica.

A to wszystko przez ciotkę Klotkę, która zobaczyła brudek i zaraz łaps za kosmatą rękawicę. Brudek – i ten z uszu, i ten z szyi, i ten z za paznokci zaczął śpiewać żałośnie:

*Ta kosmata rękawica
To szkaradna czarownica!*

Ale nic to nie pomogło! Kosmata rękawica – cap! Grzesia za kark, nad miednicą przygięła i ... chlastu, plastu, lata po szyi, po plecach – taka heca! – Świdruje w uszach i w nosie, a mydło przebrzydło pieni się ze złości i syczy:

*Szuru-buru, bzyku-bzyku
Ja ci sprawię ty brudziku!*

A szczotka najeżyła się, nasrożyła i harcu, harcu, harcu, cały brudek spod paznokci wymyła. A woda chlapu, ciapu, do reszty brudek wyflukała. Stoi Grzesio nad miednicą i buczy:

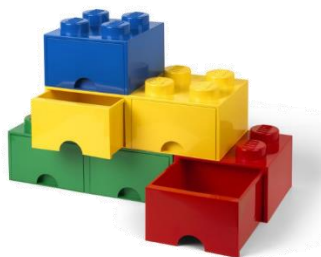
*Oj, ta rękawica wszystko umyła,
Jednego brudziku nie zostawiła.*

- Poprosimy teraz Rodziców, aby porozmawiali z dziećmi na temat wysłuchanego utworu, w czym mogą pomóc następujące pytania:
 - Jakie określenie pasuje do Grzesia i dlaczego? (czyścioszek, brudasek)
 - Kto pomógł zadbać o higienę osobistą Grzesia?
 - Jak powinien wyglądać czysty i zadbany przedszkolak?
 - Dlaczego powinniśmy dbać o czystość osobistą?

- W związku z tym, że o czystość należy dbać, proponujemy wam wysłuchanie tej oto piosenki:

<https://www.youtube.com/watch?v=kq4NULDhx5M>

- Zapraszamy Was do zabawy „**Porządkowanie przedmiotów**”. Polega ona na tym, żeby odnaleźć w poszczególnych szeregach obrazków ten, który nie pasuje oraz powiedzieć, do czego służą pozostałe. Powodzenia!



- A teraz czas na zabawę ruchową z pokazywaniem czynności, o których jest mowa w rymowance:

Ręce do góry, nogi prościutkie,
tak ćwiczą dzieci: grzeczne, zdrowiutkie.

Ręce na ramiona
potem w dół opuszczamy
i kilka razy tak powtarzamy.

Raz, dwa, trzy – ćwicz i ty!
Teraz się każdy robi malutki.
To, proszę państwa, są krasnoludki.

Szybko wstajemy, ręce do góry
o tak – po niebie przechodzą chmury.

Raz, dwa, trzy – ćwicz i ty!
A teraz rozkrok, skłon pogłębiamy,
sprawnie na boki się rozglądamy.

Kręci się nasza głowa dokoła,
broda do przodu wysuwa wesola.

Raz, dwa, trzy – ćwicz i ty!
Ramię do ucha wznosi się żwawo,
potem lewym do lewego,
łokieć kolano też wita z wprawą.

Zrobić przysiad to prosta sprawa,
podskoczyć w górę to też zabawa
Raz, dwa, trzy – ćwicz i ty!

- dzieci wykonują przysiad,
- tworzą z dłoni nad głową czapeczki,
- podnoszą się,
- machają rękami nad głową w prawą i lewą stronę,
- wykonują skłony, dotykają rękami podłogi,
- wykonują skręty głowy w prawą i lewą stronę,
- kręcą głową w jedną i drugą stronę,
- wysuwają brodę i żuchwę do przodu,
- dotykają prawym ramieniem do prawego ucha,
- lewym do lewego
- prawym łokciem dotykają lewego kolana i odwrotnie,
- wykonują przysiad,
- podskakują w górę.

- Proponujemy wam kolejną zabawę - „**Prawda czy fałsz**”. Prosimy Rodziców o pokazanie i przeczytanie dzieciom kartek z napisami „**TAK**” i „**NIE**”. Następnie, po przeczytaniu przez Was poniższych zdań, dzieci stwierdzają, czy jest to prawda, czy fałsz - podnosząc odpowiedni napis (lub wskazując go paluszkami).

TAK

NIE

- **Mydło** brudne rączki w czyste zamieni.
- **Brudas** to chłopczyk, który dba o czystość osobistą.
- **Ręcznik** służy do wycierania całego ciała.

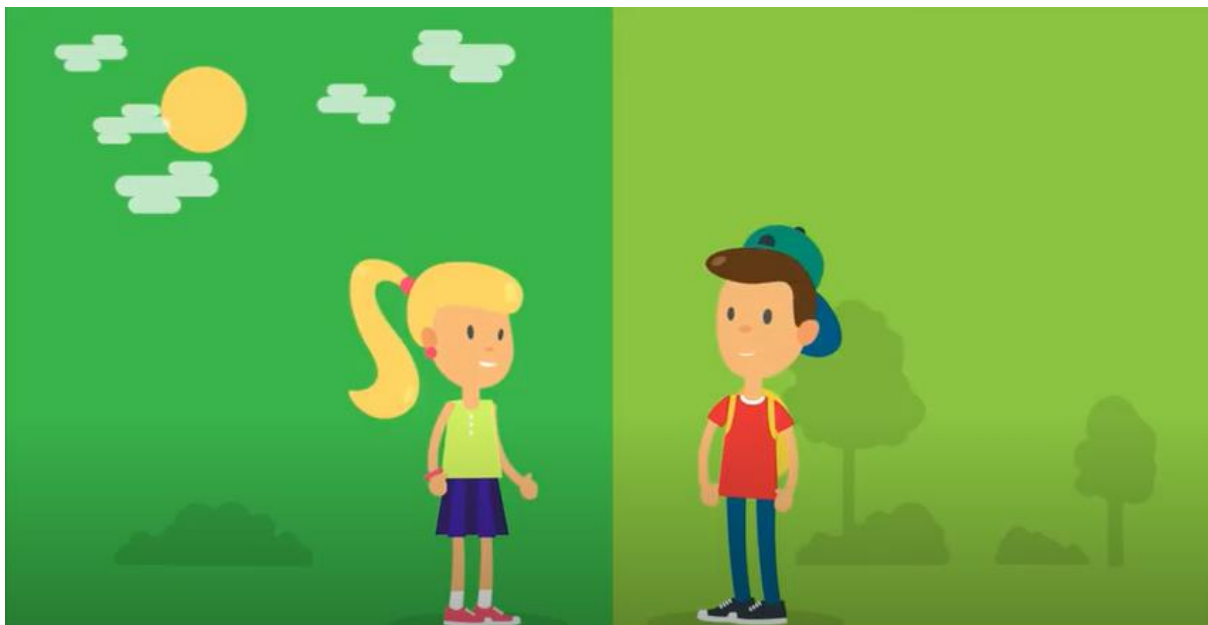
- **Grzebieniem** można grabić siano.
- **Szczoteczka, pasta i kubek** to przybory do mycia zębów.
- **Bez wody na ziemi nie byłoby życia**, służy do picia i służy do mycia.

- Czas na pracę plastyczną – pokolorujcie obrazek, który znajduje się w załączniku. Użyjcie kredek, farb lub pastel.

Zadanie 2

- Kochane **Biedroneczki**, wiecie już o tym, że czystość to zdrowie. Staś i Ola opowiedzą Wam, dlaczego ważna jest również aktywność fizyczna i dlaczego mówimy, że ruch to zdrowie.

Obejrzyjcie uważnie filmik i spróbujcie sami odpowiedzieć na te pytania.



<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

- Przed wysłuchaniem poniższej piosenki, która jest bardzo dobrym ćwiczeniem wyrabiającym szybką orientację w przestrzeni oraz rozróżnianiu lewej i prawej strony, prosimy Rodziców, aby zadali dzieciom następujące polecenia:

- **podnieś do góry prawą rękę,**
- **pomachaj lewą ręką,**
- **wykonaj dwa kroki do przodu,**

- jeden krok w tył,
- a teraz dwa kroki w prawo,
- i trzy kroki w lewo.

Jeśli dziecko ma kłopoty z określeniem prawej i lewej strony, to zakładamy gumkę - frotkę na prawą rękę.

A teraz zapraszamy do zabawy przy piosence.



<https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>

Na pewno świetnie dacie sobie radę! Jeśli Wam się spodobało, zabawę można powtórzyć kilka razy.

- Kochani Rodzice, aktywność fizyczna zapewnia prawidłowy rozwój układu mięśniowo-szkieletowego, stymuluje rozwój układu krążenia oraz oddechowego (serce, płuca), pobudza rozwój układu nerwowego. Ruch jest czynnikiem hartującym dziecko, a więc zapobiegającym występowaniu różnych chorób wieku dziecięcego. Dodatkowo ćwiczenia wykonywane wspólnie z rodzicami przepełniają dziecko radością, przez co staje się jeszcze bardziej szczęśliwe, skupione, zorganizowane, kreatywne, odpowiedzialne i pewne siebie.

Ponieważ w czasie wysiłku fizycznego w organizmie człowieka wytwarzane są endorfiny nazywane hormonem szczęścia, proponujemy wspólne ćwiczenia w domu.

Życzymy przyjemnego wysiłku i miłej atmosfery.



<https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxilzh4>

Serdecznie pozdrawiamy i przesyłamy gorące całuski. Czekamy na Wasze zdjęcia - zwłaszcza te z ćwiczeń gimnastycznych. 😊

Urszula Mularczyk
Agata Strzeszkowska