

**„Motylki” 22.06.2020 – 26.06.2020**

**Poniedziałek 22.06.20**

**Temat: „Dbamy o higienę”**

**1.Film edukacyjny „Kubuś - Higiena”**

**<https://www.youtube.com/watch?v=O6rHFRv6GSY>**

**Co trzeba robić by być czystym?**

Odpowiedzi poszukamy w zagadkach.

Zagadki:

- *Rozpuszczam się w wodzie,  
ubywa mnie co dzień.  
Kto o czystość dba,  
ten mnie dobrze zna. (MYDŁO)*

- *Kot ma długie, ostre,  
często nimi drapie.  
Wystrzegaj się bardzo,  
żebyś nie miał takich. (PAZNOKCIE)*
  
- *Chociaż mam zęby,  
to nic nie jadam  
Tylko splecione włosy układam (GRZEBIEŃ)*
  
- *Kim jestem? Pytam siebie!  
Patrząc na mnie - widzisz siebie (LUSTERKO)*
  
- *Kolorowa, kwadratowa, albo biała bywa.  
W kieszeni ją nosisz, często jej używasz (CHUSTECZKA DO NOSA)*

## 2. Osluchanie z piosenką „Umyć ręce”

<https://www.youtube.com/watch?v=LyrMNWZc6I4>

## 3. Zabawy badawcze z wykorzystaniem mydła: I Eksperyment

### Przygotowanie:

Do eksperymentu potrzebne będą: talerz, woda, pieprz oraz mydło w płynie

### Przebieg doświadczenia:

Na talerz nalewamy trochę wody. Posypujemy wodę pieprzem, równo po całej powierzchni. Dotykamy wody palcem i nic się nie dzieje – pieprz dalej pokrywa całą powierzchnię cieczy. Następnie moczymy palec w mydle i ponownie dotykamy nim powierzchnię wody. W momencie, gdy palec dotknie powierzchni cieczy, pieprz migruje w kierunku brzegów naczynia, jakby uciekał.

### Wyjaśnienie:

Brud i bakterie na naszym ciele utrzymują się wskutek tłuszczy wydzielanych przez skórę,

jakich nie potrafi pozbyć się sama woda. Mydło składa się ze związków chemicznych, których właściwości ułatwiają brudowi oderwanie się od skóry, które potem zostają zmyte wodą. A wszystko po to byśmy byli czysti

## II Eksperyment

### Przygotowanie:

Do eksperymentu potrzebne będą: głęboki talerz, mydło w płynie w małym pojemniku, mleko, barwnik spożywczy, patyczki do uszu

### Przebieg doświadczenia:

Do talerza nalewamy mleko, tak aby zakryło dno talerza. Wlewamy barwnik spożywczy - odpowiada on "brudowi", który trzeba zmyć. Patyczek do uszu zatapiamy w płynie do mycia naczyń i wkładamy do talerza (tak aby dotknął dna), następnie przyciskamy.

### Wyjaśnienie:

By wyjaśnić jak działa mydło wystarczy iść pod kran z brudnymi rękoma. Mydło usuwa tłuszcz, którym jest np. pot z ciała człowieka (do którego przyklejają się różne inne "brudy") czy resztki na naczyniach z obiadu.

## 4.Słuchanie opowiadania Marii Kownackiej "Kukuryku na ręczniku"

Mama woła przed każdym jedzeniem:

- Zosiu! Tadziku! Umyjcie ręce!

*I co dzień mama musi to powtarzać, a te ręce zawsze zapomną się umyć i potem trzeba wstawać od stołu i biec do łazienki. Czasami są goście, wstyd przypominać.*

*Mamie bardzo się to sprzyrzyło, więc wreszcie wymyśliła sobie pomocnika. A ten pomocnik nie byle jaki!*

### Posłuchajcie:

*Wzięła mama długi kawał szarego płótna, wzięła dużo bawełnianych nitek: czerwonych, zielonych, szafirowych, pomarańczowych, żółtych... szyła... szyła... igielką migąła, do siebie się uśmiechała.*

*Najpierw wyskoczył z szarego płótna żółty dziobek, potem czerwony grzebień, potem piórka: czerwone, zielone, szafirowe, pomarańczowe. Oj! We wszystkich kolorach! A na końcu... na końcu... złote butki, jak to mają kogutki!*

*I Kogutek - Złotobutek był gotów!*

*A potem mama powiedziała do Kogutka - Złotobutka:*

*- Mój Kogutku - Złotobutku,  
wieszam cię tu na gwoźdźniku,*

*piejże głośno: Kukuryku!*

*Kukurykaj z całej siły,*

*Żeby dzieci ręce myły!*

*Dzieci wracają ze szkoły, zaglądną do łazienki, a kogutek tam woła:*

*- Kukuryku! Kukuryku!*

*Myj się Zosiu i Tadziku!*

*I od tej pory mama już nie potrzebuje mówić nic o myciu rąk przed jedzeniem, bo kogutek o*

*tym przypomina.*

*Czasami... czasami... jeżeli są goście i dzieci nie słyszą, jak kogutek w łazience pieje, to mama uśmiecha się i mówi za niego cichutko:*

*- Kukuryku!*

**Rozmowa na temat opowiadania:**

- O co mama prosiła dzieci?

-Kto został pomocnikiem mamy ?

-Z czego mama uszyła kogucika?

-O czym kogucik przypominał dzieciom?

**4. Zabawa tropiąca „ Poszukiwacze skarbów”**- wybrane przez rodzica dzieci- (dziecko) szukają ukrytych w domu przedmiotów związanych z utrzymaniem higieny ( mydło, mydło w płynie, chusteczki higieniczne, ręcznik). Dzieci poruszają się po pomieszczeniu zgodnie ze wskazówkami rodzica, np. 3 kroki prosto, 6 kroków w lewo itp.

**Gimnastyka korekcyjna:**

1. Dziecko wykonuje podskoki obunóż, a potem raz na jednej, raz na drugiej nodze 10x.

2. W klęku podpartym dziecko wykonuje na przemian „koci grzbiet”, następnie „plecy zapadnięte (wklęsłe)” 5x.

3. Zabawa „Pchanie tacek” - trzymamy za kostki nasze dziecko, a ono próbuje chodzić na rękach do przodu, do tyłu, zmieniać kierunek.

4. Marsz na czworaka w podporze przodem.

5. Szybki sprint w miejscu 5x.

**Wtorek 23.06.20**

**Temat: Zdrowy uśmiech mamy, bo o zęby dbamy**

**I. Ćwiczenia oddechowe**

<https://youtu.be/5FULbnuBOBc>

**Zabawa manualna- lepimy z plasteliny coś zdrowego, co lubią chrupać nasze ząbki.**

**Zabawa ruchowa „Odejdź bakterio”**

Dzieci w siadzie skrzyżnym odsuwają woreczki „bakterie” (woreczek można zastąpić zwiniętą w kulę skarpetką) jak najdalej od siebie.

**II. 1. Oglądanie Tosia i Tymek po polsku | Wizyta u Dentysty | bajki dla dzieci po polsku | Topsy and Tim Polish**

## **<https://youtu.be/ENVIQ-GZpT8> Ćwiczenia w prawidłowym szczotkowaniu zębów.**

2. Zabawa ruchowa (wg własnego pomysłu) do piosenki:

### **Minimini Club - Myj Zęby**

<https://youtu.be/dhIqJFwQ7tM>

Próby śpiewania refrenu.

III. Rysowanie kredkami na temat „Przybory do higieny jamy ustnej” przy piosence „Myj zęby”.

Środa 24.06.20

**Temat: Dbamy o zdrowie**

**I. Zabawa „Powitanka”**

Witam dzieci, które np. lubią spacerować, lubią owoce, lubią ćwiczyć itp. Dzieci, których dotyczy powitanie machają ręką.

Zabawa ruchowa z piłką wybrana przez dziecko.

II.

**1. Inscenizacja wiersza przez dzieci B. Lewandowskiej „Na zdrowie”. Przypomnienie sposobów dbania o zdrowie i zapobiegania chorobom (np. prawidłowe odżywianie, dbanie o higienę własnego ciała, ruch na świeżym powietrzu,).**

**(przygotowujemy do inscenizacji szablon doktora rybki)**

**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.**

**3. Rozmowa na temat utworu.**

**- Co trzeba robić, żeby być sprawnym ruchowo?**

**- W jaki sposób dbamy o zęby?**

**- Jaką czynność trzeba wykonać, żeby uniknąć zarazków?**

**Zabawa ruchowo- taneczna przy piosence „Śpiewające  
Brzdące - Ręce, nogi się ruszają**

<https://youtu.be/rib2jV2PmbA>

**2. Wykonanie plakatu promującego zdrowie-dowolną techniką  
III.**

Zabawy na świeżym powietrzu.

Rozwiązywanie zagadek tematycznie związanych ze zdrowiem

To jest biały napój,  
smaczny, bardzo zdrowy.  
Dostajemy go w prezencie  
od łaciatej krowy. (mleko)

My wzmacniamy Twoje siły,  
Zdrowie ochraniaamy.  
My w owocach i jarzynach  
Najchętniej mieszkamy. (witaminy)

Kiedy kaszlesz, kichasz w głos -  
W co należy schować nos? (chusteczka)



„Co należy robić przed jedzeniem? (myć ręce)

„Co w nadmiarze szkodzi zębom?”(słodyczne)

„Kto leczy zęby?”(stomatolog)

## **j. angielski**

link: <https://www.youtube.com/watch?v=7pMEQsk3c5Y>

Down in the deep blue sea- głęboko w niebieskim morzu, Come and take a dive with me- chodź i zanurkuj ze mną ! We'll see a swimming fish.

zobaczymy jak pływają ryby. Come and take a dive with me-chodź i zanurkuj ze mną. We'll see an octopus- zobaczymy ośmiornicę.

Come and take a dive with me-chodź i zanurkuj ! We'll see a great big whale- zobaczymy wielkiego wieloryba !  
Come and take a dive with me. We'll see a baby shark- zobaczymy małego rekina ! Come and take a dive with me.  
We'll see a jellyfish- zobaczymy meduzę !

Come and take a dive with me. We'll see a starfish- zobaczymy rozgwiazdę !

**Czwartek 25.06.20**

**Temat: „Zdrowe odżywianie”**

### **1. Powitanie wierszykiem**

*Choć jesteśmy jeszcze mali,*

*Duchem ciałem doskonali.*

*Jemy zdrowo i ćwiczymy,*

*O przyszłości już myślimy*

Wierszyk powtarzamy kilka razy i utrwalamy.

### **2. Film edukacyjny „Piramida zdrowego żywienia”**

**<https://www.youtube.com/watch?v=tRfdknaK7Kw>**

### 3.Ustalanie z dzieckiem wspólnych zasad zdrowego odżywiania.

- jemy regularnie pięć posiłków o stałych porach dnia,
- jemy dużo warzyw i owoców,
- myjemy ręce przed jedzeniem,
- w czasie posiłku skupiamy się na nim, jemy w spokoju,
- pijemy dużo wody,
- nie przejadamy się,

### 4.Wiersz Stanisława Kraszewskiego □ „Dla każdego coś zdrowego”

*Jeśli chcesz się żywić zdrowo,  
jadaj zawsze kolorowo!  
Jedz owoce i jarzyny,  
to najlepsze witaminy!  
Jedz razowce z grubym ziarnem,  
zdrowe jest pieczywo czarne!  
Na kanapkę, prócz wędliny,  
połóż listek zieleniny!  
I kapusta, i sałata,  
w witaminy jest bogata!  
Mleko, jogurt, ser, maślanka –  
to jest twoja wyliczanka!  
Chude mięso, drób i ryba  
to najlepsze białko chyba!  
Sok warzywny, owocowy,  
kolorowy jest i zdrowy!*

*Kto je tłusto i obficie,  
ten sam sobie skraca życie!*

**Rozmowa na temat wiersza i zdrowego odżywiania**

Wyjaśnienie niezrozumiałych słów **jarzyny** = warzywa,  
**razowiec** = chleb z mąki razowej, chleb ciemny, :

- Co powinniśmy jeść, abyśmy byli zdrowi?
  
- Co oznacza zdrowe jedzenie?
  
- Dlaczego trzeba jeść dużo owoców i warzyw?
  
- Jakie znasz owoce i warzywa?
  
- O czym należy pamiętać spożywając owoce i warzywa?
  
- Jakich produktów należy unikać?
  
- Jak należy jeść posiłki szybko czy powoli?
  
- Co najzdrowiej pić?
  
- Czy wystarczy jak zjemy jeden raz dziennie?

- Czy powinniśmy zdejmować z kanapek warzywa, sałatę wędlinę, sery i wędliny?

### 5. Jak to smakuje?- Określanie smaku.

Dziecko ma zasłonięte oczy. Otrzymują do spróbowania owoce, słodczyce lub inny produkt spożywczy. Dziecko ma określić smak i odpowiedzieć na pytanie czy jest to zdrowe dla organizmu czy nie a następnie określić czy w małych dużych ilościach możemy ten produkt spożywać.

### 6. Zabawa ruchowa – Tak, czy nie zdecyduj się.

Rodzic wymienia nazwy różnych produktów. Jeżeli są to produkty zdrowe, które powinny znaleźć się w naszej codziennej diecie, dziecko klaszcze w dłonie rodzica i mówi tak, tak, tak. Jeżeli produkty te są niezdrowe, klaszcze w swoje dłonie mówiąc nie, nie, nie.

Produkty np. chleb, chipsy, kasza, jabłko, baton czekoladowy, jogurt, ciastko z kremem, coca-cola, ogórek zielony, pomarańcza, serek biały, jajecznicza, żelki, cukierki, brokuł.

### 7. „Minki” – ćwiczenie aparatu artykulacyjnego.

Robienie min, jak po jedzeniu różnych owoców, np. słodkich, kwaśnych, gorzkich.

**8. Zabawa ruchowa „Owoce na tacy”** – usprawnienie równowagi. Dziecko przenosi po jednym owocu na tace tak, aby nie spadł, z jednego miejsca na drugie.

### 9. Osluchanie z piosenką „Piosenka o niezdrowym jedzeniu”

[https://www.youtube.com/watch?v=1bmJ4Zlj\\_B4&vl=pl](https://www.youtube.com/watch?v=1bmJ4Zlj_B4&vl=pl)

## 10. Praca plastyczna - „*Układanie zdrowego jadłospisu przedszkolaka*”.

Gazetki z różnymi produktami spożywczymi, ulotki reklamowe, samodzielnie rysowanie produktów. Napisy **ŚNIADANIE, II ŚNIADANIE, OBIAD, PODWIECZOREK, KOLACJA, NAPOJE,**

Dziecko nakleja napis **ŚNIADANIE** i wycinki z gazet które przedstawiają produkty zdrowe które zjadamy na śniadanie czy samodzielnie narysowane produkty. Tak samo postępujemy z kolejnymi napisami.

**Omówienie posiłków zaproponowanych przez dziecko.**

**Zachęcam do zamieszczania jadłospisów na grupie.**

## 11. Zabawy na świeżym powietrzu

· „**Slalom między drzewami**” – dziecko ma dotrzeć w jak najkrótszym czasie do wyznaczonego miejsca, omijając po drodze drzewa slalomem raz z prawej strony, raz z lewej.

· „**Wąską dróżką**” – zabawa ruchowa z elementami równowagi – spacer po wąskiej ścieżce ułożonej przez dziecko np. z patyków, listków, sznurka itp.

**j. angielski**

Goodbye song link: <https://www.youtube.com/watch?v=PraN5ZoSjiY>

Bye bye. Goodbye. Do widzenia. I can clap my hands- potrafię klaskać ! I can stamp my feet- potrafię tupać I can clap my hands-potrafię

klaskać. I can stamp my feet- potrafię tupać ! Bye bye. Goodbye. Bye, bye, bye, bye. Goodbye- do widzenia

**Piątek 26.06.20**

**Temat: Wizyta u lekarza**

**I. Zabawa słownikowa „Dokończ zdanie”:** „Zdrowy człowiek to ten, który...”(nie zjada dużo cukierków i chipsów, nie spędza zbyt wiele czasu przed telewizorem, dba o swoją higienę osobistą, spędza dużo czasu na świeżym powietrzu, gimnastykuje się itp.)

**Oglądanie bajki:**

**Kajtus po polsku nowe odcinki | Kajtuś idzie do lekarza |  
Nowy specjalny odcinek Kajtusia**

[https://youtu.be/Zhk\\_2tHm8EM](https://youtu.be/Zhk_2tHm8EM)

Dziecko próbuje odpowiedzieć na pytanie?

- Kto nas leczy, gdy jesteśmy chorzy?

-Kogo wyleczyła w bajce pani lekarka?

-Co bolało Kajtusia?

**Zabawa ruchowa „Omiń wirusa”**- (układamy na dywanie kilka skarpetek zwiniętych w kulę- „wirusy” lub inne miękkie akcesoria)

Dziecko porusza się po pokoju, przeskakując przez „wirusy”.

## **II. 1. Słuchanie fragmentów opowiadania H. Łochockiej „Jak choruje Elemelek, jak go leczą przyjaciele.”**

*Miał wróbelek Elemelek lekki katar i kaszelek. Dziób wycierał żółtą chustką (...), co ją dostał od swej babci. No i kichał: apci, apci! (...)*

*-Elemelku - sroka skrzeczy – nie zaniedbuj takich rzeczy! (...)*



*Owiń gardło ciepłym szalem i nie wychodź z domu wcale.*

*Doradzała wiewióreczka:*

*-Wbij jajeczka do kubeczka, zmieszaj dobrze, cukru dosyp, dodaj dziesięć kropli rosy i popijaj to nie rzadziej niż dwanaście razy na dzień.*

*Ale zając już ją gani:*

*-Nic nie warte, moja pani! Weź rondelku, Elemelku, zaparz ziółka w tym rondelku, majeranek i rumianek dobrze z pieprzem wymieszane, pij maliny, sok z jeżyny, weź pięć proszków aspiryny.*

*-Lepiej będzie- rzecze sowa- inny środek zastosować,(...)*

*Ot, masz tu skarpetek parę, bardzo ciepłe, choć już stare; dzień i nocje miej na nóżkach i czym prędzej wchodź do łóżka.*

*Wzdycha biedny Elemelek. Czy to aby nie za wiele? (...)*

*Aż pewnego dnia wyraźnie poczuł się wróbelek raźniej.*

*-Dosyć się już wyleżałem. Dwa tygodnie leżę całe. Gimnastykę zrobię zaraz, dobrze rozgrzać się postaram: skrzydła w bok- i mach! Ogonem, dwa podskoki w lewą stronę, dwa podskoki w prawą stronę – i do lasu frrr! A żwawo! (...)*

*Szybko fruwa Elemelek, gubi katar i kaszelek.*

*-Schowam chustkę, tę od babci! Nie chcę kichać: apci, apci! I skarpetki oddam sowie. Chcę być zdrow. Niech żyje zdrowie!*

**Rozmowa na temat opowiadania:**

- Kto udzielał Elemelkowi dobrych rad?
  
- Dlaczego Elemelek zachorował?
  
- Czy rady zwierzątek pomogły wróbelkowi?
  
- W jaki sposób wyleczył się Elemelek?

**2. Ćwiczenia gimnastyczne-Dzieci trenują w domu - Dzień 4**

[https://youtu.be/iLGyuoBd\\_JY](https://youtu.be/iLGyuoBd_JY)

**III. Rysowanie kredką na temat „Odznaka dla dzielnego pacjenta”.**

**Ćwiczenia słownikowe- wymienianie rekwizytów potrzebnych lekarzowi (pielęgniарce) w codziennej pracy np. stetoskop, fartuch, szpatułki do gardła, termometr, bandaż, strzykawki, ciśnieniomierz.**

## Zadania 22.06.2020 - 26.06.2020

Wpisany przez Maria Skupeń Aneta Karkula Dominika Świst

---