**CZWARTEK**

**TEMAT DNIA:** PROWADZIMY ZDROWY TRYB ŻYCIA

**Cele szczegółowe:**

**Dziecko:**

- wyjaśnia, jak należy postępować, aby być zdrowym

- aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach ruchowych

- wypowiada się na temat utworu

1. **Słuchanie opowiadania Laury Łącz *Drobnoustroje.***

*- Cześć, kim jesteś?- spytał jeden z cudacznych stworów siedzących na dłoni Stasia, gdzieś między palcem środkowym a wskazującym.*

*- Cześć!- odparł grzecznie zapytany, wyglądający jeszcze dziwniej. –Jestem normalny wirus! A ci tam, za mną- to moja liczna rodzina.*

*- Witamy! Dużo was!*

*- Fakt. Dużo. Jeśli nie ma tu dla nas miejsca, pójdziemy sobie gdzie indziej.*

*- Ach, nie, zostańcie. Będzie jeszcze weselej!*

*- Dziękujemy za tak serdeczne przyjęcie. A wy, kim właściwie jesteście?*

*- My? Normalne bakterie!*

*- Miło nam! A tam, obok małego palca?- dociekał gadatliwy, dorodny wirus.*

*- Tam? Grzyby chorobotwórcze- informowała chętna bakteria, bo dawno nie miała okazji do miłej rozmowy. – Bliżej kciuka możesz spotkać grupkę pierwotniaków, ale ich jest strasznie mało- tylko kilka tysięcy.*

*Wirus rozglądał się zaciekawiony, a wraz z nim jego rodzina. (…) Obie ręce Stasia aż lepiły się od brudu! Czyli- istny raj!*

*- Skąd jesteście?- zagadywała bakteria.*

*- My? Zza ucha tego bezdomnego psa. A wy?*

*- Mieszkałyśmy poprzednio na ogonie czarnego kota, którego Staś tak bardzo chciał złapać. Kot się wymknął, a my zmieniłyśmy natychmiast miejsce pobytu.*

*- Ale, ale, dokąd jedziemy?*

*Wszyscy przestraszyli się nie na żarty. Rozmawiając, nie zauważyli, że Staś wracał do domu. Otworzył drzwi i pobiegł prosto do kuchni. Już z daleka widać było na stole talerz z ciastkami upieczonymi właśnie przez mamę.*

*- Świetnie!- zapiszczały chórem wirusy, bakterie, pierwotniaki i grzyby chorobotwórcze.*

*- Mały na pewno się rozchoruje, a my będziemy mieć używanie.*

*Cieszyły się jednak przedwcześnie. Zanim bowiem wyciągnięty paluszek Stasia dotknął słodkiego kremu, usłyszał groźny głos taty: - Umyłeś ręce po przyjściu z podwórka?*

*- Już, już, myję. Chociaż są czyste- mamrotał chłopiec pod nosem, idąc do łazienki.*

*– Pamiętam, pamiętam. Nie musisz mi ciągle przypominać, że różne drobnoustroje są tak małe, że ich wcale nie widać.*

*A na jego dłoniach panowała martwa cisza.*

*- No to po nas- jęknęła tylko największa bakteria.*

*- Niech się pani nie martwi- zdążył zawołać w jej stronę znajomy wirus, gdy z kranu lała się woda.*

*- Popłyniemy do rur po nową przygodę. Zatruć wodę też jest przyjemnie.*

*- O niedoczekanie. – To pachnące mydełko aż spieniło się ze złości. Podskoczyło do góry i ruszyło do ataku. Kręciło się prędko jak chyba jeszcze nigdy przedtem. Mało nie wpadło do umywalki.*

*Po chwili w całym domu zapanowały ład i porządek. Tata spokojnie czytał gazetę, Staś zajadał ciastka, a mydło zdrzemnęło się, uspokojone, z poczuciem dobrze spełnionego obowiązku.*

1. **Rozmowa na temat opowiadania (proszę o zadaniem dziecku pytań):**
* Co znajdowało się na dłoniach Stasia?
* Czy ręce Stasia były czyste?
* Co pomogło usunąć wirusy, bakterie i grzyby?
* Dlaczego należy myć ręce?
1. **Wysłuchanie piosenki o tym, jak prawidłowo myć ręce.**

<https://www.youtube.com/watch?v=xLdhe8s34hM>

1. **Ćwiczenia gimnastyczne z wykorzystaniem plastikowej butelki- zestaw nr 5.**
* Proszę, aby dziecko wzięło do ręki plastikową butelkę- pozycja stojąca, krążenie butelką: wokół głowy, brzucha, pod jedną nogą, i pod drugą nogą
* Ćwiczenia tułowia: siad skrzyżny- kreślenie butelką koła (raz prawą i lewą ręką)
* Podskoki z butelką trzymaną między kolanami, skoki obunóż w różnych kierunkach
* Ćwiczenia mięśni grzbietu: leżenie przodem, butelka trzymana oburącz za końce, ręce wyciągnięte przed siebie- uniesienie w górę klatki piersiowej i łokci, a następnie szybki powrót do leżenia (powtórzenie czynności kilka razy)
* Ćwiczenie równowagi: w staniu, ułożenie butelki pod kolanem, podnoszenie wysoko kolana (zmiana nóg)
* Ćwiczenia mięśni grzbietu: leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach, butelka umieszczona między stopami, stopy ustawione na ziemi- podnoszenie nóg (z butelką) do góry, opuszczanie na podłogę.
* Ćwiczenia stóp: siad skulny, butelka leży przed stopami- toczenie jej do przodu i do siebie.
1. **Proszę o przygotowanie książki *Odkrywam siebie*.**
* **Karty pracy, cz. 2, s. 3**

- proszę o wytłumaczenie dzieciom nazw: pediatra, laryngolog, okulista

- rysowanie pierwszego szlaczka po śladzie, drugiego samodzielnie.

* **Karty pracy, cz. 2, s. 4**

- proszę, aby dzieci nazwały przedmioty na zdjęciach

- proszę, aby wypowiedziały same lub z pomocą Rodzica ostatnią głoskę w każdej nazwie

- proszę, aby dzieci narysowały obok każdego zdjęcia przedmiot (roślinę, zwierzęta), które rozpoczynają się ostatnią głoską z nazwy zdjęcia

☺

POZDRAWIAM