

**WTOREK 21.04.2020r. – BLOK TEMATYCZNY: W ZDROWYM CIELE ZDROWY  
DUCH**

**TEMAT DNIA: „WIZYTA U STOMATOLOGA” (matematyczne + muzyczne)**

Cele szczegółowe zajęć – dzięki dzisiejszym zajęciom dziecko:

- *umiejętnie odtwarza gesty drugiej osoby, bierze udział w zabawach naśladowczych*
- *wykonuje podstawowe ćwiczenia kształtujące nawyk utrzymania prawidłowej postawy ciała*
- *układa elementy od najmniejszego do największego*
- *zna zasady higieny jamy ustnej i wie co przyczynia się do tego, żeby jego zęby były zdrowe*
- *umiejętnie odtwarza kroki taneczne*
- *kontynuuje sekwencję*



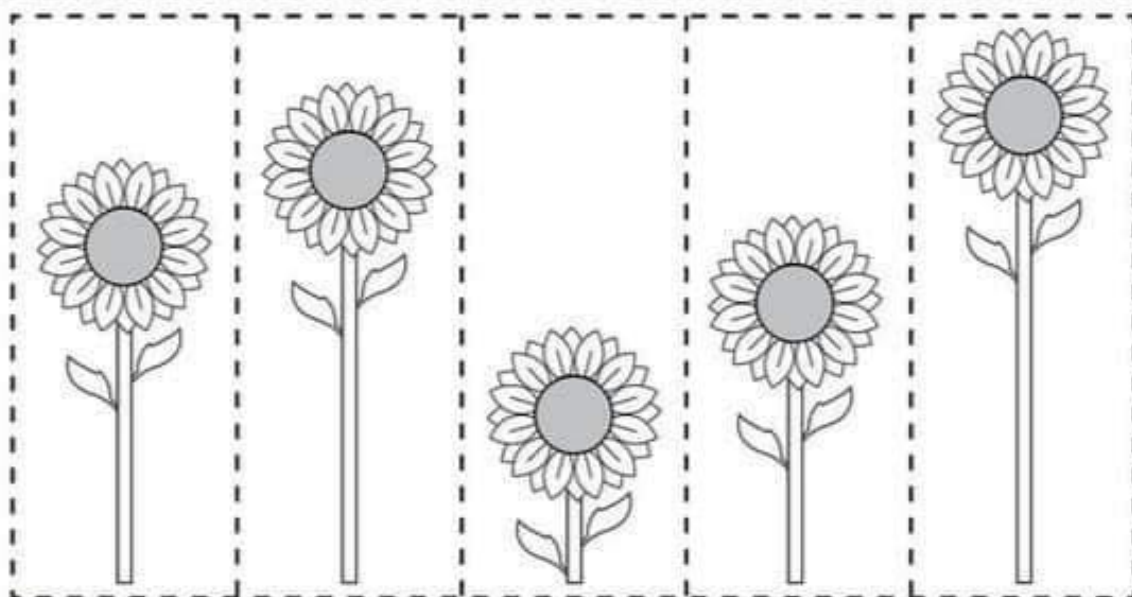
Witam serdecznie wszystkich rodziców i moje kochane „Frezje”.

Na dzisiejszy dzień proponuję następujące zabawy:

- Zabawa integrująca „Lustrzane odbicie” – rodzic z dzieckiem stają naprzeciwko siebie. Jedna osoba jest lustrem i stoi nieruchomo. Druga przed nią przedstawia wybraną minę lub pokazuje gest. Zadaniem lustra jest odtworzenie tego, co robi osoba stojąca naprzeciwko.
- Ćwiczenie słuchowo rytmiczne „Ile dźwięków słyszysz?” – potrzebujemy dowolnego instrumentu: bębenka/tamburyna/grzechotki/dzwonków chromatycznych tzw. cymbałek. Dziecko wykonuje tyle razy: skok, skłon, przysiad, obrót – ile uderzeń w instrument usłyszy. Rodzic może grać rytm podskoków na tamburynie, a sygnały skłonów, przysiadów i obrotów wystukać na bębnieku (ustalamy z dzieckiem co oznaczają uderzenia w poszczególne instrumenty).
- Doskonalenie umiejętności matematycznych poprzez układanie wiosennych kwiatów od najmniejszego do największego

Wytnij kwiatki wzdłuż linii i przyklej je w tabelce od najmniejszego do największego.

--	--	--	--	--



- Ćwiczenia poranne- zestaw II – powtarzamy codziennie przez cały tydzień- potrzebujemy piłkę
  - ✓ Zabawa o charakterze ożywiającym aktywizująca duże grupy mięśni „Dobiegij do piłki” – dziecko staje na wyznaczonej przez rodzica linii – piłkę trzyma oburącz. Na sygnał rodzica, poszczają piłkę mocno po podłodze, a następnie szybko biegną za nią. Łapią piłkę, unoszą ją wysoko do góry i wracają na swoje miejsce. Powtarzają ćwiczenie dwa razy.

- ✓ Ćwiczenia mięśni brzucha. Dzieci w leżeniu tyłem (na brzuchu) trzymają piłkę stopami. Ręce wyciągają z tyłu za głowę. Próbuje przenieść piłkę w kierunku rąk, uważając, by nie upadła na podłogę. Po złapaniu piłki umieszczają ją ponownie między stopami i powtarzają ćwiczenie.
  - ✓ Ćwiczenie wyprostne. Dziecko podchodzi do ściany. Staje przodem do niej w odległości małego kroku. Piłkę kładzie na podłodze przy ścianie. Kucają, łapią piłkę oburącz. Wolno podnoszą się, turlając piłkę po ścianie. Prostują się, cały czas turlając piłkę, aż do wyprostowania rąk nad głowę i wspięcia na palce.
  - ✓ Ćwiczenie tułowia – skłony. Dziecko pozostaje przy ścianie. Stają tyłem do niej w lekkim rozkroku. Wykonując skłon tułowia w przód, dotykają piłką ściany między rozsuniętymi nogami. Następnie dotykają ściany nad głową.
  - ✓ Ćwiczenie z elementami równowagi „Przełóż piłkę”. Dziecko staje na w dowolnym miejscu. Na sygnał „Przełóż piłkę!” podnoszą raz jedną, raz drugą nogę i próbują przełożyć pod nią piłkę.
  - ✓ Ćwiczenie uspokajające. Dziecko maszeruje po okręgu. Wolno unosi piłkę, robiąc wdech nosem i opuszczają je, wydychając powietrze ustami.
- „Jak dbać o zęby?” prezentacja obrazków tematycznych.
    - ✓ „Ząbki stałe i mleczne” – rodzic prezentuje dziecku układ zębów. Tłumaczy, że najpierw pojawiają się zęby mleczne, a kolejno po wypadnięciu na ich miejscu wyrastają zęby stałe. Dziecko przelicza zęby znajdujące się na górze i na dole.

## KOLEJNO ODLICZ!

Ząbków mlecznych jest mniej niż stałych – tylko 20 (dorosły komplet składa się z 32 zębów). Kolejność ich wyrzynania się jest z góry ustalona przez naturę.



- 1 – cztery siekacze dolne (6–12. miesiąc)
- 2 – cztery siekacze górne (6–12. miesiąc)
- 3 – dolne pierwsze trzonowe (12–16. miesiąc)
- 4 – górne pierwsze trzonowe (12–16. miesiąc)
- 5 – dolne kły (15–24. miesiąc)
- 6 – górne kły (15–24. miesiąc)
- 7 – dolne drugie trzonowe (21–31. miesiąc)
- 8 – górne drugie trzonowe (21–31. miesiąc)

- ✓ Zabawa ruchowa „Zęby mleczne”. Dziecko staje w lekkim rozkroku, rączki kładzie na biodrach. Obraca się, kołysząc biodrami na boki na znak ruszania się zębów.

Kiedy rodzic kładzie w dłonie trzy razy – dziecko szybko siada na podłodze (powtarzamy 3 krotnie).

- ✓ „Jak dbać o zęby”? – prezentacja obrazków tematycznych. Ocenianie przez dzieci czy wskazane przedmioty i zachowania służą naszym zębom:




### Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów


- SZCZOTKUJ**  
Myj dokładnie zęby pastą z fluorem przynajmniej dwa razy dziennie.
- CZYŚĆ**  
Stosuj dodatkowe środki do higieny jamy ustnej, aby oczyścić przestrzenie międzyzębowe.
- ŻUJ**  
Żuj bezcukrową gumę po jedzeniu i piciu przez 10 minut, gdy jesteś poza domem i nie możesz umyć zębów.
- KONTROLUJ**  
Regularnie odwiedzaj lekarza stomatologa.


- ✓ Poniższy plakat znajduje się w naszej przedszkolnej łazience i większość dzieci zna już wierszyk na nim zamieszczony. Zachęcam do nauki wierszyka ;) przez zabawę dziecko utrwali sobie zasady prawidłowego mycia ząbków.

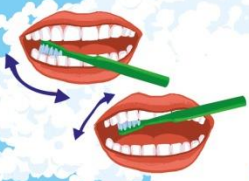
**blizaj**  
**przedszkola**

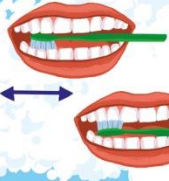
## Kiedy ząbki bardzo brudne, ich umycie nie jest trudne!


- 


**1** Ciepłą wodą z kubka wypłucz dobrze usta, niechaj zniknie z zębów ta bakteria tłusta.
- 


**2** Nałóż trochę pasty na szczoteczkę suchą, próchnicę przegonisz, jakby była mucha.
- 

**3** Teraz wyszczerz zęby w uśmiechu szerokim, umyj ząbki z przodu, umyj ząbków boki.
- 

**4** Umyj ząbki z tyłu, tuż obok języka. Niech każda bakteria stamtąd prędko zmyka!
- 

**5** Trzeba ząbków główki przeczyszczyć szczoteczką, bakterii nie może pozostać ni deczko.
- 

**6** Każdy zapomina o myciu języka, lecz mądry przedszkolak tego nie unika.
- 

**7** Teraz wypłucz usta z kubka czystą wodą, niechaj mycie zębów będzie zdrową modą.
- 

**8** Musisz swą szczoteczkę dokładnie przepłukać, niech bakteria na niej nie ma czego szukać.

**I już teraz każdy wie,  
jak myć dobrze ząbki swe!**

Na plakacie wykorzystano tekst piosenki „Czyste zęby” (sl. Magdalena Ledwoń, muz. Miłost Konarski). Zeskanuj QR kod i pobierz piosenkę.  
[www.blizajprzedszkola.pl/czyste-zęby](http://www.blizajprzedszkola.pl/czyste-zęby)

✓ Ćwiczenie w książce numer cztery (strony 12 i 13). Rozwijanie sprawności grafomotorycznej, utrwalanie wiedzy na temat higieny zębów. Doskonalenie umiejętności przeliczania.

- Zabawa taneczna „Brzuch, ręce, nogi dwie” - doskonale znana zabawa przy muzyce, wskazywanie poszczególnych części ciała.

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

- Czynności higieniczne- dokładne mycie rąk, toaleta przed posiłkiem. Mycie zębów po posiłku z zachowaniem prawidłowej kolejności.

- Zabawa matematyczna – układanie sekwencji i odkodowanie ukrytej wiadomości.



Ułóż sekwencje






Ułóż wyrazy. Wpisz litery lub je wklej.

					
<b>R</b>	<b>O</b>	<b>E</b>	<b>S</b>	<b>K</b>	<b>I</b>

					
<b>M</b>	<b>A</b>	<b>T</b>	<b>W</b>	<b>U</b>	<b>N</b>

- Zabawa tematyczna – „Lalka/misiek u dentysty” – dzieci zamieniają się w dentystę i dokonują kontroli uzębienia w swoich zabawkach ;)

Pozdrawiam i życzę miłego dnia ☺  
Agnieszka Żemajduk