

Realizowany przez przedszkole program: **Kocham przedszkole**  
Autor: Mirosława Anna Pleskot, Agnieszka Staszewska-Mieszek  
Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne – numer dopuszczenia: P-4. /1/2020  
**Grupa wiekowa 3 i 4 latki (grupy I, II, X, XI, XII )**  
kontakt z nauczycielami na dotychczasowych zasadach

**Czas realizacji: 12.04.2021 do 16.04 2021**

**Tematyka kompleksowa: TYDZIEŃ DLA ZDROWIA – KTO O  
SWOJE ZDROWIE DBA, TEN ODPORNOŚĆ LEPSZĄ MA**



**Temat dnia 12.04.2021 – W zdrowym ciele, zdrowy duch**

1. Na dobry początek każdego dnia proponujemy gimnastykę [Taniec zygzak - wygibasy.pl](#) lub [poćwicz z Lulisią i Lulitusiami](#)
2. Pora na zdrowe śniadanko... może skorzystasz z naszej propozycji ? Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Jeśli jest odpowiednio skomponowane, zapewnia zastrzyk energii na wiele godzin, co jest szczególnie ważne dla aktywnych przedszkolaków. Co więc podać dziecku, by na jednym talerzu otrzymało jak najwięcej składników odżywczych?

[Pomysły na ciekawe i kolorowe kanapki dla dzieci - Rodzicem.pl](#)



**SMACZNEGO ....WSZYSTKIEGO ZDROWEGO !!!!**

1. **Słuchanie wiersza I. R. Salach „W zdrowym ciele zdrowy duch ”**

Kiedy rano wstaję, do łazienki idę,  
kran odkręcam z ciepłą wodą i dokładnie myję ...  
zęby, twarz i szyję.

Gdy już się ubiorę, to przeczeszę włosy,  
by nie sterczał krzywo w górę  
ani jeden kosmyk.

Ręce zawsze czyste mam,  
O paznokcie krótkie dbam.  
Czyste włosy mam i szyję  
no bo się dokładnie myję.

Żeby zdrowym zawsze być,  
Trzeba się dokładnie myć.  
I pamięta każdy zuch:  
W zdrowym ciele zdrowy duch.



**Rozmowa na temat wiersza:**

- Co robimy rano, gdy wstajemy z łóżka?
- Co robimy, gdy się już ubierzemy?
- Co trzeba robić, żeby zawsze być zdrowym?
- Co znaczy powiedzenie – w zdrowym ciele zdrowy duch?

2. **Zabawa dydaktyczna: „Jak żyć zdrowo – prawda czy fałsz”.** Rodzic czyta hasła, jeśli dziecko się z tym zgadza – klaszcze w ręce i mówi: „tak, to prawda!”; jeśli się nie zgadza – tupie nogami mówiąc: „nie, to nieprawda!”.

- należy jeść dużo owoców i warzyw;*
- myjemy owoce i warzywa przed jedzeniem;*
- spożywamy posiłki brudnymi rękami;*
- jedzenie należy spożywać w spokoju;*
- brak witamin sprzyja zdrowiu;*
- myjemy ręce przed jedzeniem;*
- posiłki należy jeść powoli i dokładnie rozgryzać spożywane potrawy;*
- słodycze należy jeść w małych ilościach;*
- warzywa i owoce nie zawierają żadnych witamin;*
- nie należy jeść dużo przed snem;*
- myjemy zęby raz w roku;*
- pożywienie należy połykać w całości;*
- wystarczy jeden posiłek dziennie;*
- owoce i warzywa to bogate źródło witamin;*
- należy codziennie pić mleko i jeść nabiał;*
- słodycze dbają o ładny i zdrowy wygląd naszych zębów;*
- warzywa, owoce i produkty mleczne niszczą nasze zdrowie;*
- hamburgery są bardzo zdrowe;*
- coca – cola niszczy zęby mleczne dzieci.*

3. „Zrób tak jak ja”- włączamy dowolną skoczną muzykę, np.: [RADOSNE MELODIE](#)

DLA DZIECI

- idziemy do przodu (4 kroki)
- idziemy do tyłu (4 kroki, dzieci nie odwracają się, próbują iść tyłem)
- idziemy do przodu (4 kroki)
- idziemy do tyłu (4 kroki, jw.)
- obracamy się w miejscu (2 razy w prawą stronę)
- klaszczemy (4 razy)
- uderzamy dłońmi w uda (4 razy)

4. **Nadszedł czas na naszą ulubioną aktywność plastyczną.** Proszę Was moi drodzy, abyście „wykonali” siebie podczas ćwiczeń. Możecie to zrobić za pomocą plasteliny, kolorowych, papierowych pasków czy pisaków. Propozycje znajdziecie poniżej ☺



**Temat dnia 13.04.2021 – My o swoje zdrowie dbamy,  
bo się dobrze odżywiamy**

1. Co to takiego piramida żywienia??.... [Piramida żywienia](#) omówienie i pokaz – Gang Świeżaków

2. Matematyczne zagadki z marchewką – jako pomoce można

Przygotować: sylwety marchewek dla dziecka, patyczki, klocki do wyboru.

Dziecko mając dostęp do liczmanów – marchewek wykonuje polecenia zawarte w zagadkach:

- ✚ Wyrwał Grześ marchewki: cztery dla siebie i jedną dla Ewki.  
Ile marchewek wyrwał Grześ?
- ✚ Wyrwał Grześ marchewki: trzy dla siebie i trzy dla Ewki.  
Ile marchewek wyrwał Grześ?
- ✚ Na grządce rosło sześć marchewek.  
Zające zjadły cztery marchewki. Ile marchewek zostało na grządce?
- ✚ Na grządce rosły cztery marchewki. Zające zjadły trzy marchewki.  
Ile marchewek zostało na grządce?



3. **MOJA PIRAMIDA ZDROWIA** ...możesz spróbujesz wykonać ? (można narysować lub wyciąć (przy pomocy rodziców) obrazki z kolorowych gazet .....

LUB do wyboru..

- możesz rozwiązać zadanie w karcie pracy [Jedzenie jakich produktów sprzyja zdrowiu?](#)
- Zagrać w grę na komputerze [Co jest zdrowe](#)

4. **A jeśli masz ochotę na coś zdrowego i pysznego, to zapraszamy do MAŁEGO KUCHCIKOWA – PROPONUJEMY do wyboru ...;-))**

- **Przygotowanie i degustację marchewki surowej lub gotowanej,**
- **Przygotowanie i degustacja soku marchewkowego.**
- **Pieczenie ciasta marchewkowego**

Składniki potrzebne do ciasta:

- 4 jajka
  - 1 szklanka cukru
  - 1,5 szklanki mąki
  - 2 łyżeczki cynamonu
  - 2 łyżeczki sody
  - 2,5 szklanki utartej marchewki
  - 0,5 szklanki oleju
  - Bakalie, cukier waniliowy
- Wszystko wymieszać, wylać na formę.  
Piec w temp. około 200°C -50-60min.

- **„Owocowe szaszłyki”**. Poniżej jest przepis, którym możecie się zainspirować:)

**Składniki**

- kiwi 1 szt./ arbuz
- banan 1szt
- pomarańcza 1 szt.
- jabłko 1 szt.
- gruszka 1 szt.
- winogrono

Przygotowanie: Wszystkie owoce dokładnie umyć. Owoce kroimy. Winogrono w razie potrzeby przekroić na pół. Owoce nakładamy na patyczki od szaszłyków w dowolnej kolejności.

**Smacznego !!!!**

**Temat dnia 14.04.2021 – Czystość, to zdrowie**

1. **Usiądź wygodnie i posłuchaj opowiadania „Brudasek”**

-Uświadomienie konieczności codziennego mycia całego ciała.

*Bohaterem tej bajeczki jest prosiaczek, Guciem zwany. Choć ma zawsze szczere chęci, zawsze chodzi upačkany. Bardzo lubi wlaźić w błoto, nie przepuści też kałuży. W nich to chłapie się z ochotą, choć jest chłopcem dosyć dużym. Jest jak świnka cały brudny, brudne ręce i zeszyty:*

*– Wiesz, prosiaczku, byłbyś cudny, gdybyś choć raz był umyty. Młaska, gdy śniadanie zjada, pijąc, głośno siorpie przy tym. Wszystkim wkoło opowiada o posiłku*



znakomitym.

Wypożyczył raz od Misia do czytania książkę małą, właśnie oddał mu ją dzisiaj, ale pobrudzoną całą. Kiedy klepnął on Zajączka, że Szaraczek aż się skulił, wtedy jego brudna rączka zapaćkała pół koszuli.

U Misia na imieninach, nie wierzycie, patrzcie sami, zachowywał się jak świnka, sam zjadł tort... i ze świeczkami! Tego było już za wiele, jak świat światem, a las lasem.

Uradzili przyjaciele, by nie bawić się z Brudasem.

– Chodźcie piłkę kopać razem lub się bawmy w chowanego!

– Bardzo chętnie, jeśli czasem się umyjesz, nasz kolego.

– Choć tak bardzo się starałem, mój ty Misiu, i Szaraczku, sam jak palec pozostałem w środku lasu na tym pniaczku. Coś szeptają Zajac z Misiem:

– Prezent fajny mu zrobimy... urodziny... zdaje mi się, że Brudaska zawstydzimy.

Nadszedł wreszcie dzień urodzin. Bukiet kwiatów, wielka paczka.

Nasi przyjaciele młodzi obdarować chcą Prosiaczka. Nasz Brudasek zadziwiony:

– Prezent całkiem ładnie pachnie. Mydło... gąbka... i szampony...

– Byś się taplał... ale w wannie!

Od tej pory po zabawie, to stwierdziła cała paczka, w wannie pół godziny prawie tapla się jak młoda kaczka. Już nie brudny, lecz różowy. Jest czyścioszkiem jakich mało. I przyjaciół ma już nowych – lecz przezwisko pozostało.

## 2. **A TERAZ krótka rozmowa na temat opowiadania- rozwijanie umiejętności wypowiedzania.**

- Wypowiedzi dzieci na temat wyglądu i zachowania Prosiaczka.
- Zwrócenie uwagi na to, kto pomógł mu się zmienić i w jaki sposób to zrobił.
- Wyjaśnienie, dlaczego o przyzwisku Brudasek trudno było zapomnieć.

## 3. **A teraz Czyścioszkowa Zgaduj – zgadula ....Zagadki-** Co trzeba robić by być czystym?

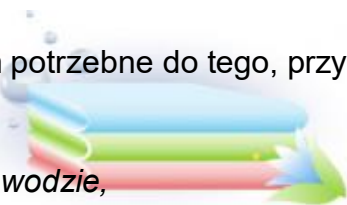
Jakie przybory są nam potrzebne do tego, przypomnimy sobie, gdy będziemy rozwiązywać zagadki :

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)**



Jest biała, siedzi w tubie,  
zęby nią czyścić lubię. (**PASTA DO ZĘBÓW**)

Co to jest – na pewno wiesz,  
najeżone jest jak jeż.  
Lecz nikogo nie kłuje,  
tylko zęby szoruje. (**SZCZOTECZKA DO ZĘBÓW**)

Kolorowa, kwadratowa, albo biała bywa.  
W kieszeni ją nosisz, często jej używasz (**CHUSTECZKA DO NOSA**)

Do suchej nitki moknie nieraz,  
gdy po kąpieli ciało wycierasz (**RĘCZNIK**)

Jest w morzu i rzece,  
w jeziorze i stawie,  
jest także w herbacie,  
w zupie albo kawie. (**WODA**)

#### 4. Słuchanie piosenki z repertuaru Śpiewające brzdące- [Myje ręce](#)

Zdrowy jestem niesłuchanie,  
uśmiechnięta buźkę mam.  
Chcecie powiem wam w sekrecie,  
jak o swoje zdrowie dbam.

Ref: Myje ręce przed jedzeniem  
szuru buru ram pam pam pam.  
Mycie rączek ma znaczenie  
szuru buru raz i dwa.

Po zabawie w piaskownicy,  
oraz po zabawie z psem.

Odkręć wodę, chwytaj mydło i bakteriom nie daj się.

Ref: Myje ręce przed jedzeniem  
Szuru buru ram pampam pam.  
Mycie rączek ma znaczenie  
szuru buru raz i dwa.



#### 5. Jak dokładnie myć ręce opowie „ Myszka w paski” - [krótki film instruktażowy](#)

Omówienie etapów mycia rąk:

- Odkręć wodę
- Zamocz ręce i nadgarstki
- Nałóż mydło- najlepiej mydło w płynie
- Myj ręce zaczynając od:
  - paznokci
  - wewnętrznej strony dłoni
  - palców po kolei
  - przestrzeni między palcami



- spodu dłoni
- wierzchu dłoni
- kciuków
- nadgarstków
- Opłucz ręce
- Wytrzyj do sucha, najlepiej w ręcznik papierowy.

## 6. **Zabawa ruchowa „Lusterko”**

Dzieci przy lustrze wykonują ćwiczenia: nadmuchiwanie policzków, wciąganie policzków, przy zwartych wargach i szczękach odciąganie na przemian kątów ust na boki, przy zamkniętych szczękach unoszenie wargi górnej, a następnie opuszczanie wargi dolnej.



CENEO.pl

## 7. **Szur, szur, szur- Zabawa ortofoniczna w oparciu o wierszyk**

Wodę puszczam – *kap, kap, kap,*  
 Rączki myję – *szur, szur, szur,*  
 Mydłem pluskam – *chlup, chlup, chlup*  
 I brud tonie – *bul, bul, bul*

Dzieci razem z Rodzicem powtarzają wierszyk 4 razy. Następnie Rodzic wypowiada jedynie dźwięki, np. kap, kap, kap, a dzieci zgadują, że tak robi woda w kranie. Rodzic mówi bul, bul, bul, a dzieci, że tonie brud itd.

8. **Praca plastyczna** - wirusy i bakterie szkodzą naszemu zdrowiu – nie widzimy ich w swoim otoczeniu, możemy zobaczyć je tylko pod mikroskopem. A Ty, jak sobie wyobrażasz wirusa lub bakterię? Stwórz pracę plastyczną na ten temat (technika dowolna).

Może ulepisz z plasteliny



lub

namalujesz farbami



## Temat dnia 15.04.2021 – Dzielnny pacjent w gabinecie lekarskim

1. Kto to taki ? [Lekarz - film edukacyjny](#)
2. Bajka terapeutyczna [O kotku Puszku czyli o tym, jak pokonać lęk przed lekarzem, dentystą, szczepieniem](#)

### 3. Rozwiążcie zagadki:

- Leczy ludzi, odwiedza chore dzieci.  
Chodzi w białym fartuchu. Kto to jest, wiecie? ( lekarz)
- Gdy chcesz zmierzyć gorączkę,  
To go wkładasz pod rączkę. ( termometr)
- Co lekarz weźmie w ręce,  
By słyszeć, jak bije ci serce? ( stetoskop, słuchawki lekarskie)
- Nosi biały czepek i biały fartuszek,  
a żebyś był zdrowy, czasem ukłuć musi. (pielęgniarka)
- Ma cztery rogi  
i w kieszeni mieszka.  
Wyciera nią nosek  
Jurek i Agnieszka. (chusteczka do nosa)



Gdy mamy katar używamy chusteczek, a co robimy kiedy chce nam się kichnąć lub kaszleć ? Na pewno pamiętacie – zasłaniamy wtedy nasze usta i nos łokciem – to bardzo ważne.

### 4. Zabawy z wykorzystaniem chusteczek higienicznych:

- ✚ - Ćwiczenie oddechowe - ułóż chusteczkę na dłoni i spróbuj ją zdmuchnąć - nabieraj powietrze nosem, wydmuchuj ustami
- ✚ - Połóż chusteczkę na głowie i spaceruj z nią tak, by nie spadła
- ✚ - Połóż chusteczkę na podłodze i przeskakuj przez nią do przodu i do tyłu oraz na boki
- ✚ - Zrób z chusteczki kulkę i rzucaj do wyznaczonego celu np. do miski, na krzesło itp.,
- ✚ - Podrzucaj i łap kulkę wykonaną z chusteczki
- ✚ - Zrób zawody z rodzicami lub rodzeństwem „Kto dalej rzuci kulkę”

### 5. A może zrobisz DUCHA Z CHUSTECZEK , który odstraszy katar ???





## Temat dnia 16.04.2021 – RUCH, TO ZDROWIE ... KAŻDY CI TO POWIE

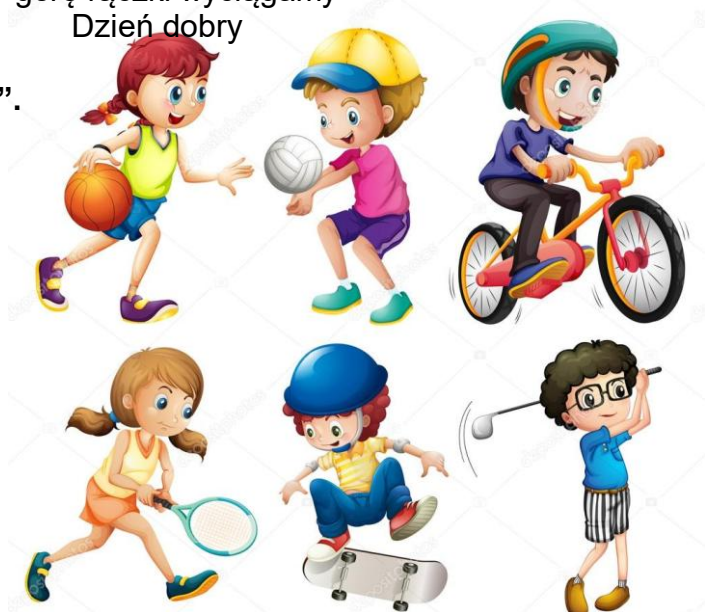
### 1. Przywitanie wierszem. Ilustrowanie treści wiersza ruchem ciała.



Na paluszki się wspinamy  
Do podłogi dotykamy  
I ze sobą się witamy.  
W górę rączki wyciągamy  
Dzień dobry

### 2. Wiersz pt.: „Ruch to zdrowie”.

Każde dziecko o tym wie:  
Chcesz być zdrowy – ruszaj się!  
Czy to chłopiec, czy dziewczynka,  
chce być sprawny jak sprężynka.  
Ćwicz cały dzień i rano,  
skacząc stale przez skakanki.  
Sport nauczyć może wiele.  
Zdrowy duch jest w zdrowym ciele  
I pamiętaj zawsze o tym,  
kto nie ćwiczy ma kłopoty!



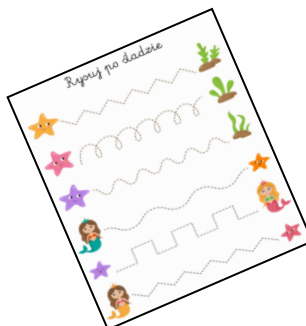
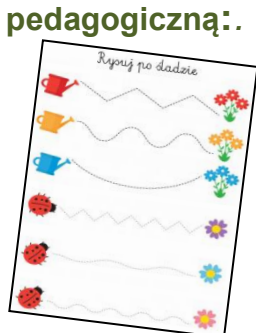
3. Zapraszamy na film [RUCH, TO ZDROWIE](#) ...może i Ty pobawisz się z dziećmi z Domowego Przedszkola??? Dobrej zabawy Ci życzymy....

4. A może teraz wspólnie z rodzicami wymyślicie domowy tor przeszkód ....oto [film - jak zrobić domowy tor przeszkód](#)

5. Na koniec poćwiczmy rączkę – „Piłka nożna” [ćwiczenie grafomotoryczne - rysuj po kropkach](#)

Pani Małgosia - terapeuta pedagogiczny, poleca dla dzieci objętych na terenie przedszkola terapią pedagogiczną:.

W tym tygodniu:  
[Rysuj po śladzie](#)



**Popatrz na obrazki i powiedz gdzie jest kotek?**



**Znajdź właściwy cień**



**Pani Kamilka – nauczyciel języka angielskiego poleca:**

**ZADANIE Z JEZYKA ANGIELSKIEGO**

**Pani Magda – logopeda poleca:**

**ZABAWY LOGOPEDYCZNE**

**Pani Marzenka od religii poleca:**

film:

<https://www.youtube.com/watch?v=4-iyYkSfixw>

piosenka:

<https://www.youtube.com/watch?v=edP-anEkgpk&t=5s>

**Do zobaczenia Kochane dzieci**

