Temat dnia: ,,Zdrowie -to ruch”

1. Na dzień dobry jak w każdy poniedziałek zapraszamy dzieci do zabawy ruchowej na podstawie wiersza A. Majewskiego „Gimnastyka”.

Gdy chcesz być silny, nie chcesz chorować,

Musisz się często gimnastykować.

Wstawaj więc wcześnie, otwieraj okno,

Nawet gdy drzewa na dworze mokną.

Stań w półrozkroku, zacznij od skłonów –

W przód, w tył, na boki. Trzy razy ponów.

Wymachy ramion wzmacniają ręce,

Tym są sprawniejsze, im ćwiczysz więcej.

Teraz przysiady, potem podskoki,

Hop, hop jak zając – w przód, w tył, na boki.

Bardzo są ważne tułowia skręty,

Podśpiewuj sobie coś dla zachęty.

A jeśli będziesz w ćwiczeniach pilny,

Jak małpa zwinny, jak tygrys silny,

Zostaniesz mistrzem, więc ćwicz wytrwale.

Gimnastykować się jest wspaniale!

1. Aby chwilkę odpocząć teraz proponujemy naukę krótkiego wiersza, czyli gimnastyka umysłu korzystając z fragmentu wiersza

Z. Holskiej-Albekier.

Miło jest w wodzie

Chlapać się, co dzień

I jeszcze tak powiem,

że „kąpiel to zdrowie”

1. Jako kolejne zadanie proponujemy zagadki

Rodzic czyta zagadkę, dziecko odpowiada.

1. Służy do picia, służy do mycia.  
Bez niej na ziemi nie byłoby życia (woda)

2. Przyjemnie pachnie, ładnie się pieni,  
a brudne rączki w czyste zamieni (mydło)

3. Czasem jest biała, siedzi w tubie,  
zęby nią czyścić lubię (pasta do zębów) Duży lub mały jest w każdej łazience.

Kiedy skończysz mycie, wytrze ci ręce. (ręcznik)

1. Bywa w ramach lub bez ramy,  
   często w nim się przeglądamy.  
   Ono zawsze powie szczerze,  
   Czy wyglądasz jak należy. (lustro)

Źródło:

[http://www.edukacja.edux.pl/](http://www.edukacja.edux.pl/p)