

Witamy Was kochane Dzieci bardzo, ale to bardzo serdecznie i czule przytulamy do serduszek swoich. Pozdrawiamy też Waszych Rodziców :)  
*Wiem co robić, żeby być zdrowym*, to myśl, która będzie towarzyszyć nam przez najbliższe spotkania.  
Drodzy Rodzice, przeczytajcie dziecku wiersz S. Jachowicza pt. „Chory kotek”

### **Chory kotek**

Pan kotek był chory i leżał w łóżeczku,  
I przyszedł kot doktor: Jak się masz koteczku!  
Źle bardzo... i łapkę wyciągnął do niego.  
Wziął za puls pan doktor poważnie chorego,  
I dziwy mu śpiewa: zanadto się jadło,  
Co gorsza, nie myszki, lecz szynki i sadło;  
Źle bardzo... gorączka! źle bardzo, koteczku!  
Oj, długo ty, długo, poleżysz w łóżeczku,  
I nic jeść nie będziesz, kleiczek i basta:  
Broń Boże kiełbaski, słoninki lub ciasta!  
A myszki nie można? zapytał koteczek,  
Lub z ptaszka małego choć parę udeczek?  
Broń Boże! pijawki i dieta ścisła!  
Od tego pomyślność w leczeniu zawisła.  
I leżał koteczek; kiełbaski i kiszki  
Nietknięte, z daleka pachniały mu myszki.  
Patrzcie, jak złe łakomstwo! kotek przebrał miarę;  
Musiał więc nieboraczek srogą ponieść karę:  
Tak się i z wami, dziateczki, stać może:  
„Od łakomstwa strzeż was Boże!”

Spróbujcie wytłumaczyć dziecku powiedzenie „łakomstwo nie popłaca” oraz zapytajcie:

- *dlaczego kotek zachorował?*
  - *co kotkowi poradził lekarz na wizycie domowej?*
  - *czy możemy jeść wszystko bez umiaru?*
  - *jak możemy nazwać osobę, która się objada?*
- Porozmawiajcie ze sobą:
- *co trzeba zrobić, żeby być zdrowym?*
  - *czy wystarczy tylko zdrowo się odżywiać?*

### **Zabawa „Co sprzyja zdrowiu?”**

Potrzebne do niej będą dwa rekwizyty: słonko i chmurka. Zabawa polega na sygnalizowaniu właściwym rekwizytem odpowiedzi na postawione pytanie. Pozytywna odpowiedź – słonko, negatywna - chmurka.

- *chętnie jem owoce i warzywa.*
- *jem dużo cukierków, lizaków, chipsów, ciasteczek*
- *lubię się gimnastykować*
- *lubię jeździć na rowerze*
- *lubię głośną zabawę*
- *chętnie chodzę do dentysty*
- *chętnie myję ręce*
- *codziennie myję zęby*
- *nie lubię się myć*
- *myję ręce po wyjściu z toalety*

## Wycieczka do lasu

Zapraszamy Was teraz na rowerową wycieczkę do lasu ☺ Kładziemy się na podłodze, na plecach i poruszając nogami, na niby ruszamy na rowerach przed siebie. Rowery mogą jechać wolno (pod górkę), szybko (z górki) oraz zatrzymać się. Kiedy zmęczycie się jazdą, zapraszamy na spacer po lesie. Do marszu zaprosi Was piosenka Śpiewających Brzdąców.

[https://www.youtube.com/watch?v=3\\_oZrVBfnhA](https://www.youtube.com/watch?v=3_oZrVBfnhA)

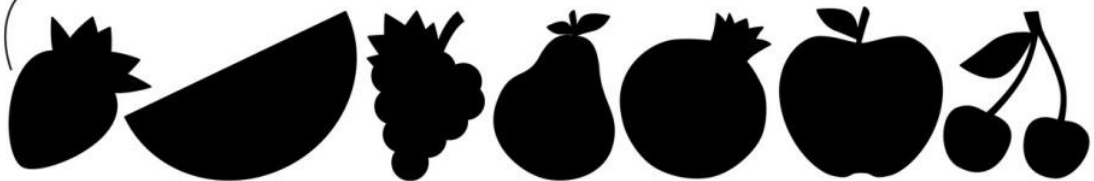
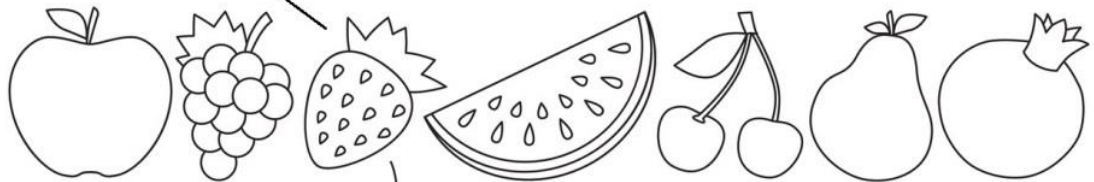
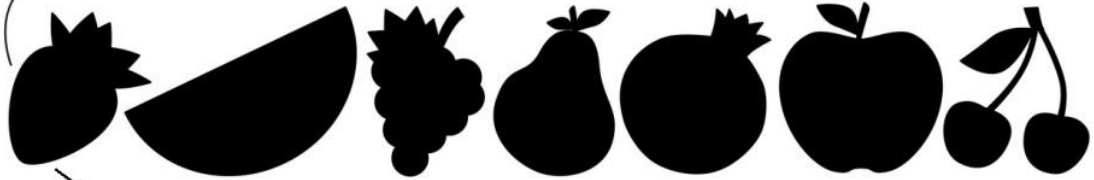
### Idę, idę w dół...

Stu Krasnali maszeruje  
Na werbelku każdy gra.  
Maszerują w dół i w górę  
Raz i dwa i raz i dwa.  
Ref.  
Idą, idą w dół  
Idą, idą w górę  
Żaden krasnal, żaden krasnal  
Butów nie żałuje.  
Idą, idą w dół  
Idą, idą w górę  
Żaden krasnal, żaden krasnal  
Butów nie żałuje.

Stu Krasnali maszeruje  
Długą drogę przeszli już.  
Maszerują w dół i w górę  
Im nie straszny nawet mróz!  
Ref.  
Idą, idą w dół  
Idą, idą w górę ...

Stu krasnali maszeruje  
Dokąd idą nie wie nikt.  
Maszerują w dół i w górę  
W swych plecakach mają wikt.  
Ref.  
Idą, idą w dół  
Idą, idą w górę ...

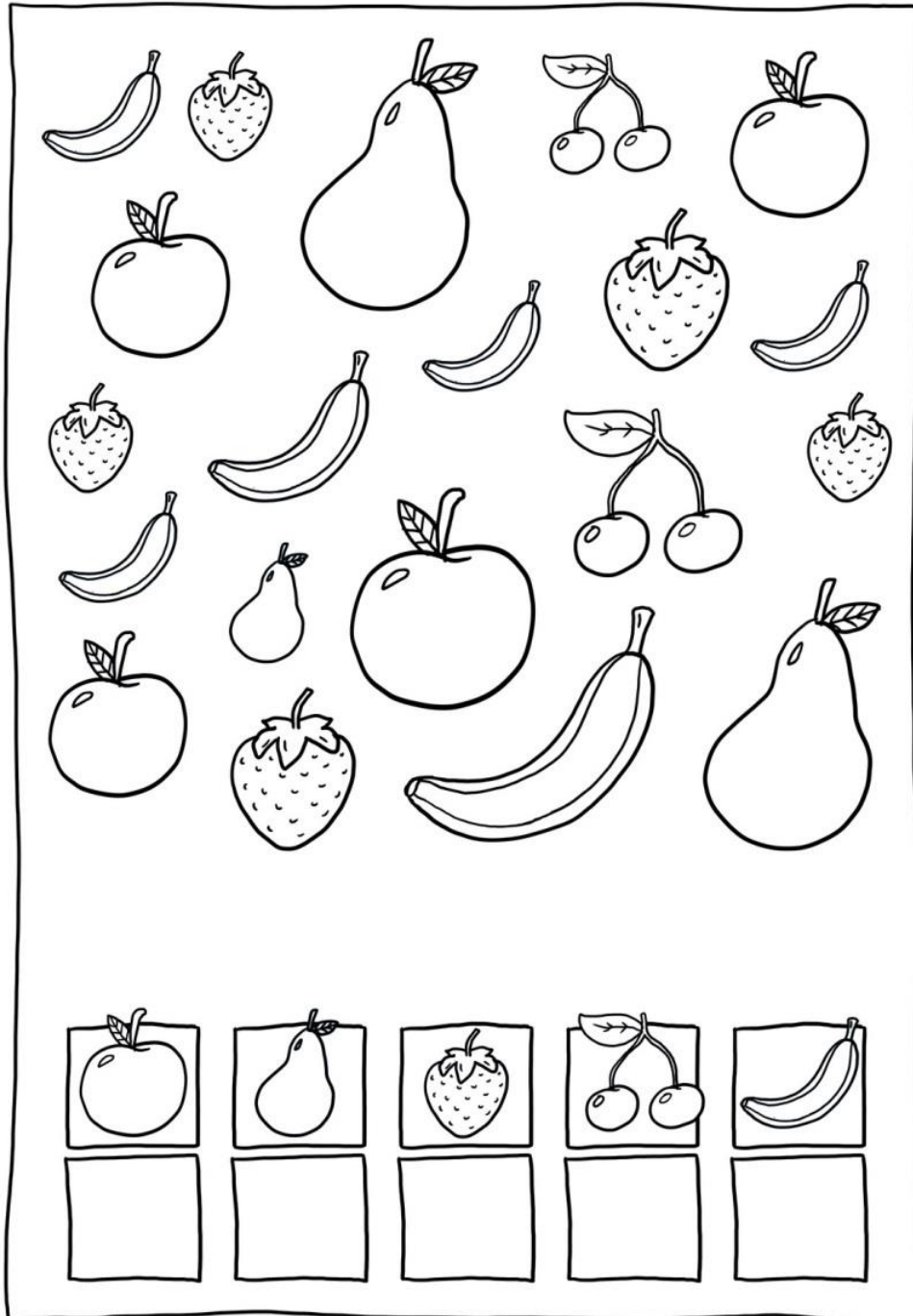
*Mamy nadzieję, że miło spędziliście razem czas. Ale to jeszcze nie koniec zabawy. Gdybyście mieli ochotę, zapraszamy Was do wykonania załączonych kart pracy. Miłego rozwiązywania zadań ☺*



**Połącz linią obrazki przedstawiające takie same owoce.**

**Narysuj owoce, które rosną na drzewach.**





**Policz, ile czego jest. Pokoloruj czerwone owoce.**