

**Ruch to zdrowie:**

**Rozwiązywanie zagadek związanych ze zdrowiem i higieną**

Rodzic czyta dziecku zagadkę, dzieci odpowiadają, jeśli mają problem z odgadnięciem zagadki rodzic prezentuje przedmiot o którym była mowa.

**Pomoce:**

- mydło
  - ręcznik
  - gąbka
  - grzebień
  - szczotka do zębów
  - woda
1. Przyjemnie pachnie, ładnie się pieni,  
a brudne ręce w czyste zamieni. (mydło)
  2. Do suchej nitki moknie nieraz,  
gdy po kąpieli nim się wycierasz. (ręcznik)
  3. Dziurki w niej, jak w serze.  
Żyła w morzu na dnie.  
Do wanny ją bierzesz,  
bo umie myć ładnie. (gąbka)
  4. Używasz go często, wieczorem i rano.  
Przypomina przedmiot, którym grabią siano. (grzebień)
  5. Co to jest – na pewno wiesz.  
Najeżona jest jak jeż.  
Lecz nikogo nie ukłuje,  
tylko zęby wyszoruje. (szczotka do zębów)
  6. Służy do picia, służy do mycia,  
bez niej na ziemi nie byłoby życia. (woda)

### **Wysłuchanie wiersza A. Majewskiego „Gimnastyka”.**

Gdy chcesz być silny, nie chcesz chorować,  
Musisz się często gimnastykować.  
Wstawaj więc wcześniej, 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!

### **Rozmowa na podstawie wiersza:**

- Co należy robić aby nie chorować?
- Jakie ćwiczenia należy wykonywać?

### **Improwizacja taneczna do utworu muzycznego Centrum Uśmiechu - Jarzynowa Gimnastyka**

[https://www.youtube.com/watch?v=oD\\_4YBKMKFs](https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMKFs)