

**Propozycja tygodniowych zajęć rewalidacyjnych dla dzieci  
z niepełnosprawnościami do pracy w domu (20.04.20 – 24.04.20)**

Temat: **Zdrowie.**

1. Ćwiczenia i zabawy artykulacyjne „*Porządki pana Języczka* „,  
– usprawnianie narządów artykulacyjnych.

Pan Języczek obudził się z samego rana. Otworzył szeroko drzwi do swojego domku. (dzieci szeroko otwierają usta) Wyjrzał na zewnątrz (wysuwają język do przodu) i rozejrzał się w prawo i w lewo (poruszają językiem w prawo i w lewo), aby zobaczyć, jaka jest pogoda. Sprawdził, czy na dachu jego domku nie obluzowały się żadne dachówki (oblizują górną wargę) i czy schody, które niedawno naprawiał, są w dalszym ciągu w porządku (oblizują dolną wargę). Wszystko było dobrze. Chciał zamknąć drzwi, ale coś je blokowało. Otwierał je kilkakrotnie (zbliżają wargi do siebie i rozciągają na boki). W końcu mu się udało. Drzwi zatrzęsły się (parskają – wykonują wibracyjne ruchy warg). Pan Języczek postanowił posprzątać w swoim domku, ponieważ mieli go odwiedzić przyjaciele. Powycierał kurze na szafie (masują językiem górne dziąsła pod wargą – usta mają zamknięte), powybierał śmieci spod łóżka (masują dziąsła na dole, za zębami – usta mają lekko otwarte), zebrał pajęczyny z sufitu (masują podniebienie – usta mają otwarte) i pozamiatał całe mieszkanie (szybko ruszają językiem w buzi w różnych kierunkach – usta mają otwarte). Otworzył okno, aby przewietrzyć (nabierają powietrza, przetaczają je z jednego policzka do drugiego). Pan Języczek bardzo się zmęczył tymi porządkami. Położył się więc na swoim łóżeczku, aby odpocząć (układają język za dolnymi zębami) i już po chwili z jego domku dochodziło ciche chrapanie (naśladują chrapanie). Ciiiiiiii! (długo powtarzają słowo, na wydechu) Nie przeszkadzajmy mu. Kiedy Pan Języczek smacznie spał na

dworze zbierało się na burzę. Zerwał się wiatr i drzewa szumiały coraz głośniej (naśladują szum drzew: szszszsz...). Przerażone wróble zaczęły ćwierkać ćwir, ćwir...), a kukułka nawoływała inne ptaki, aby się pochowały (kuku...). Krople deszczu uderzały o szyby (kap, kap...), a woda w sadzawce bulgotała (bul, bul, bul...). Mruczek na płocie przeraźliwie miauczał (niauuuu), a Burek szczekał przy budzie hau, hau). W oddali słychać było pohukiwanie sowy (uchuuu, uchuuu) i stukanie dzięcioła, który – zdenerwowany – coraz szybciej stukał w drzewo (puk, puk...). Małgosia uciekała przed deszczem, a jej buty tupwały po kałużach (chlup, chlup). Brudna woda rozpryskiwała się wkoło (pac, pac... ). Dziewczynka była już blisko domu. Otworzyła drzwi, które przeciągle skrzypnęły (iiiiiii!), i już była bezpieczna. Z tej wielkiej radości zaczęła nucić swoją ulubioną melodię.

2. Wiersz Stanisława Kraszewskiego „*Dla każdego coś zdrowego*„ - wspólne powtarzanie wiersza

Jeśli chcesz się żywić zdrowo,  
jadaj zawsze kolorowo!  
Jedz owoce i jarzyny,  
to najlepsze witaminy!  
Jedz razowce z grubym ziarnem,  
zdrowe jest pieczywo czarne!  
Na kanapkę, prócz wędliny,  
połóż listek zieleniny!  
I kapusta, i sałata,  
w witaminy jest bogata!  
Oprócz klusek i kotleta  
niech się z jarzyn składa dieta!  
Jedz surówki i sałatki,  
będziesz za to piękny, gładki!  
Gotowane lub duszone  
zawsze zdrowsze, niż smażone!  
Mleko, jogurt, ser, maślanka –  
to jest twoja wyliczanka!

### 3. Zabawa muzyczno-ruchowa *Głowa, ramiona...*

Dzieci powtarzają tekst, wolno a następnie szybko z pokazywaniem poszczególnych części ciała.

Tekst do zabawy

Głowa, ramiona, kolana pięty  
Kolana, pięty, kolana, pięty  
Głowa, ramiona, kolana, pięty  
Oczy, uszy, usta, nos.

Głowa, ramiona, kolana pięty  
Kolana, pięty, kolana, pięty  
Głowa, ramiona, kolana, pięty  
Oczy, uszy, usta, nos.

Link do odsłuchania

<https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE>

### 4. Układanie z pociętego rysunku puzzli przedstawiających zdrowy tryb życia – proszę wydrukować i pociąć na części poniższy rysunek



##### 5. Zabawa dydaktyczna „Skrzynia skarbów”,

Dzieci po dotyku rozpoznają znajdujące się w skrzyni przedmioty związane ze zdrowym trybem życia. (dzieci muszą widzieć co będzie znajdowało się w skrzyni- zapoznajemy je z tymi rzeczami, a później wkładamy tak do skrzyni żeby nie widziały).

##### 6. Inscenizacja ruchowa – naśladowanie ruchów o których jest mowa w rymowance

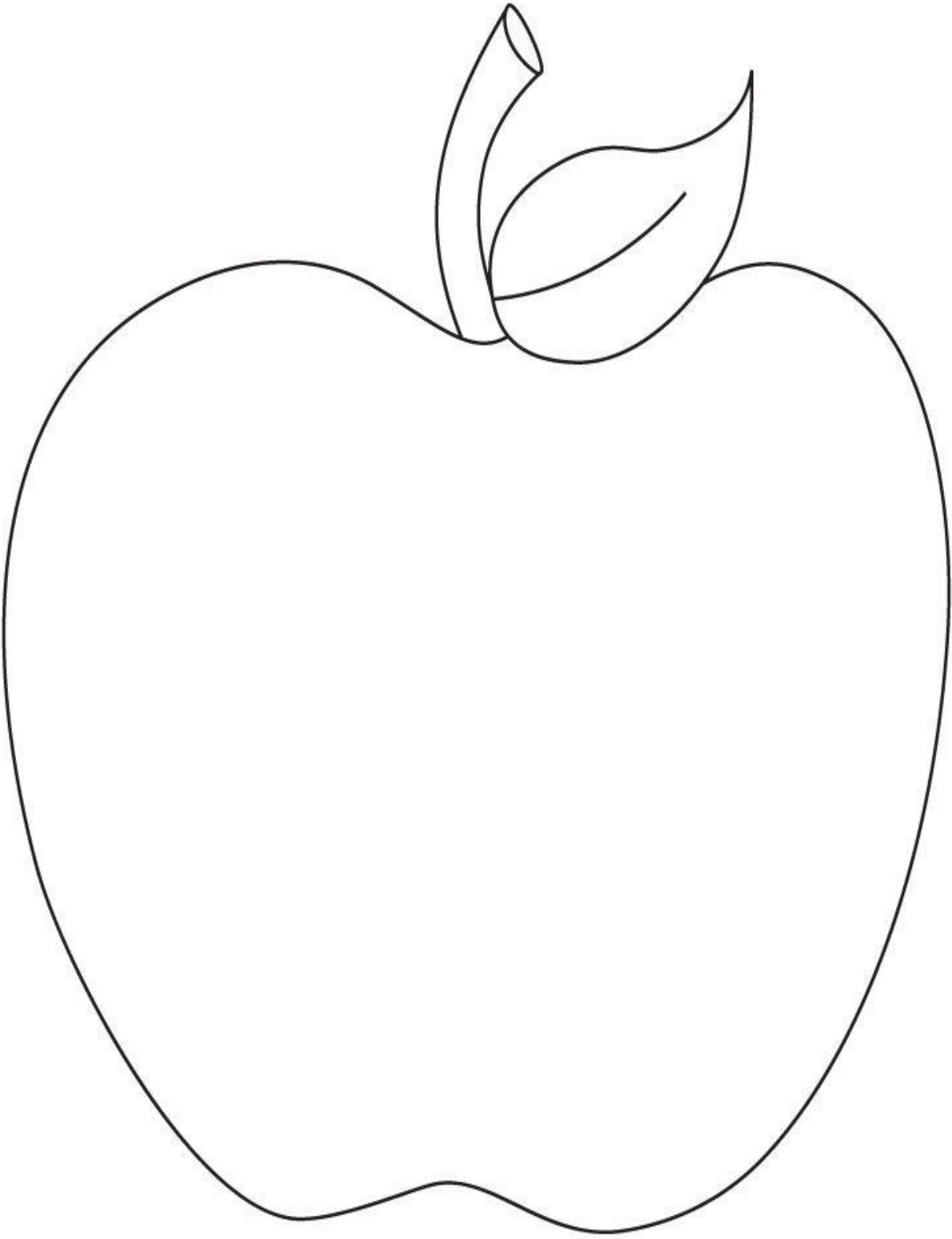
Ręce do góry, nogi prościutkie, - **podnoszą ręce do góry**,  
tak ćwiczą dzieci: grzeczne, zdrowiutkie.

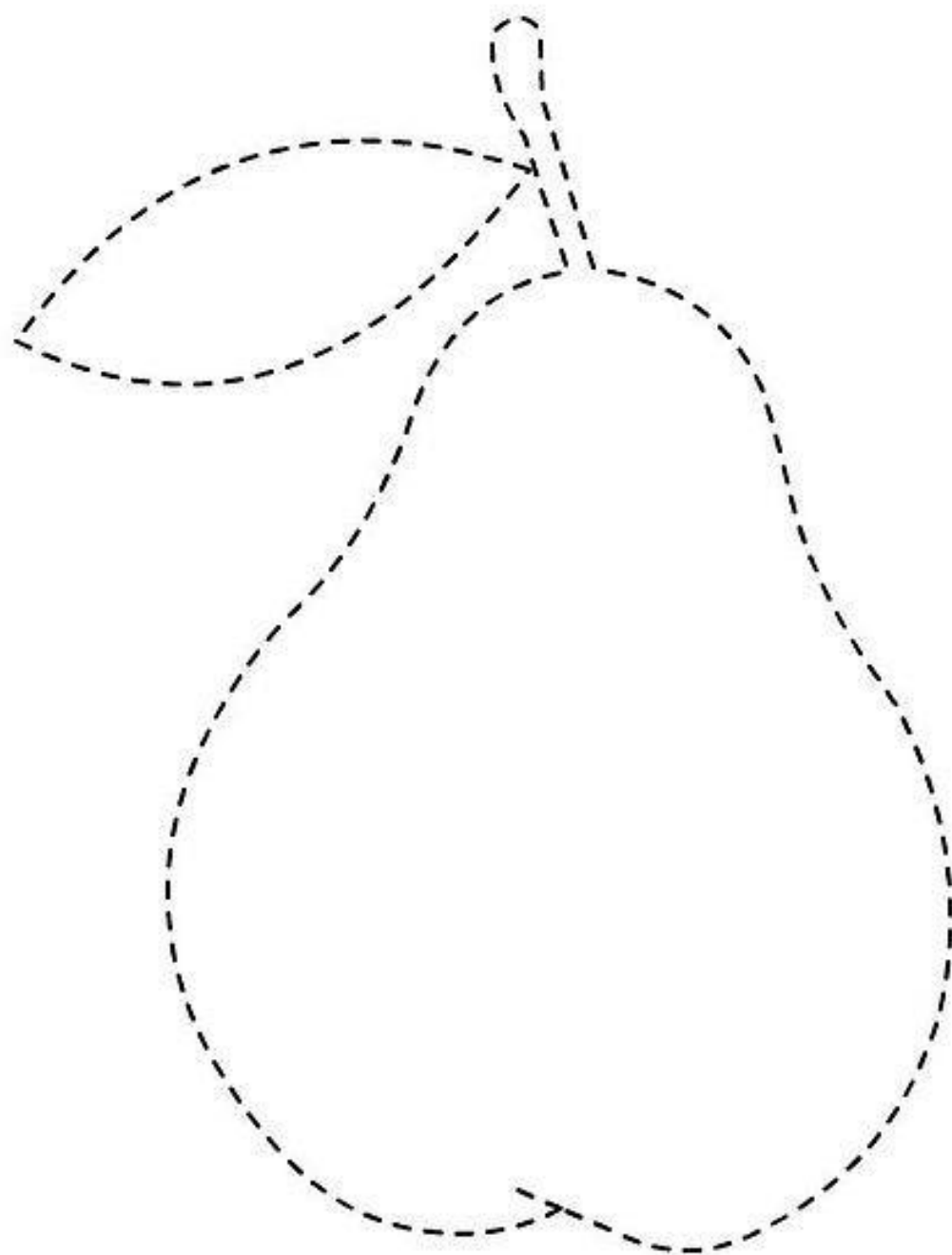
Ręce na ramiona - **opuszczają ręce na ramiona**

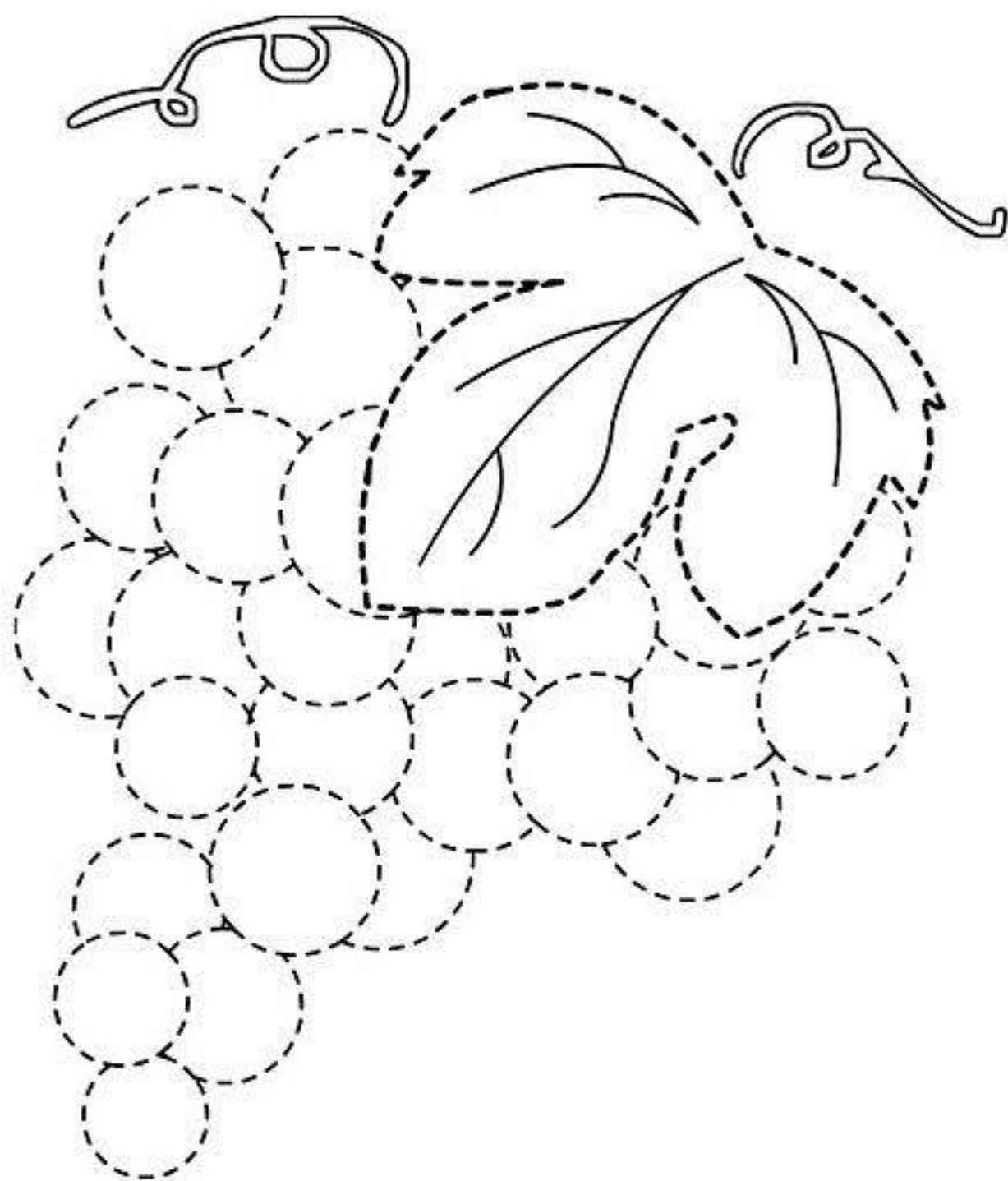
potem w dół opuszczamy  
i kilka razy tak powtarzamy. - **i powtarzają tekst razem z osobą prowadzącą**  
Raz, dwa, trzy – ćwicz i ty!  
Teraz się każdy robi malutki. - **wykonują przysiad,**  
To, proszę państwa, są krasnoludki. - **tworzą z dłoni nad głową czapeczki,**  
Szybko wstajemy, ręce do góry - **podnoszą się, machają rękami nad głową**  
o tak – po niebie przechodzą chmury. - **w prawą i lewą stronę,**  
Raz, dwa, trzy – ćwicz i ty!  
A teraz rozkrok, skłon pogłębiamy, - **wykonują skłony, dotykają rękami**  
**podłogi,**  
sprawnie na boki się rozglądamy. - **wykonują skręty głowy w prawą i lewą**  
**stronę,**  
Kręci się nasza głowa dokoła, - **kręcą głową w jedną i drugą stronę,**  
broda do przodu wysuwa wesoła. - **wysuwają brodę i żuchwę do przodu,**  
Raz, dwa, trzy – ćwicz i ty!  
Ramię do ucha wznosi się żwawo, - **dotykają prawym ramieniem do**  
**prawego ucha,**  
potem lewym do lewego,  
łokieć kolano też wita z wprawą. - **prawym łokciem dotykają lewego kolana**  
**i odwrotnie,**  
Zrobić przysiad to prosta sprawa, - **wykonują przysiad**  
podskoczyć w górę to też zabawa - **podskakują w górę.**  
Raz, dwa, trzy – ćwicz i ty!

## 7. Ćwiczenie graficzne

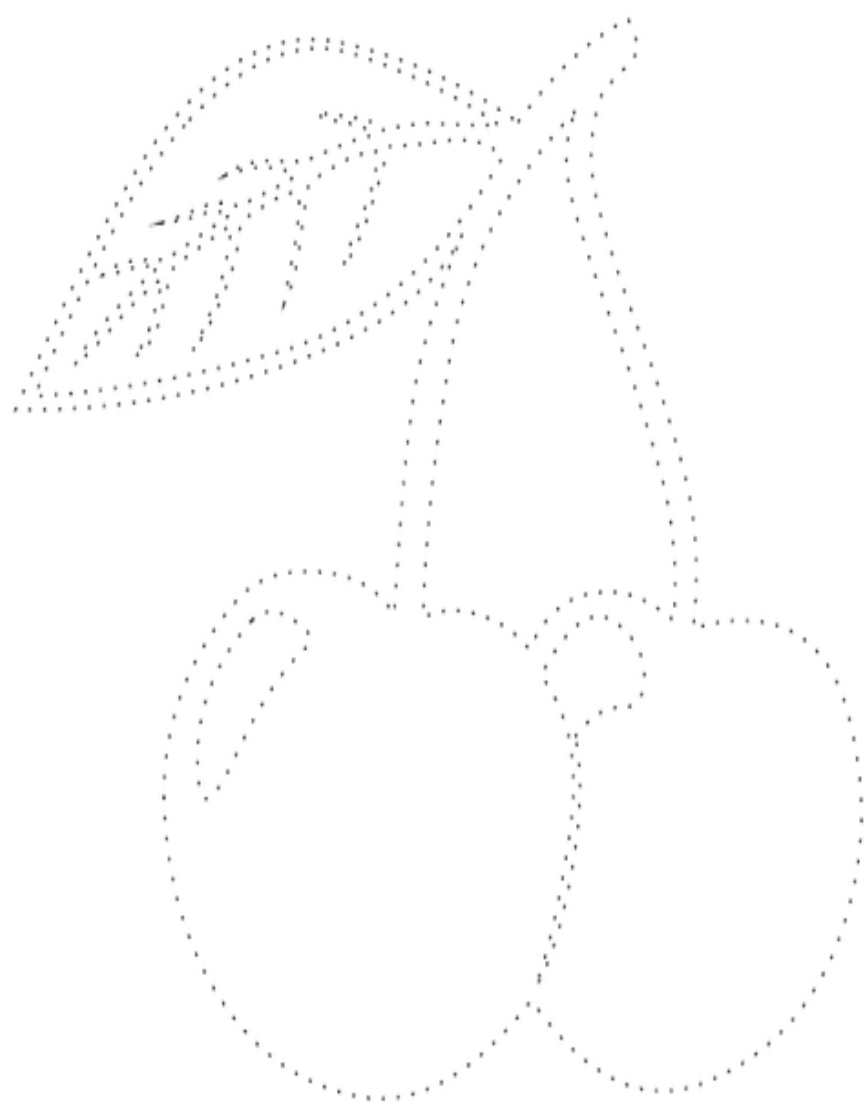
Dzieci otrzymują karty pracy z sylwetami owoców. Ich zadaniem jest pisanie po śladzie i pokolorowanie obrazków według własnego pomysłu.











Narysuj po śladzie i odkryj jaki smak może mieć herbata. Nazwij narysowane owoce.

