

Dbam o zdrowie

Ćwiczenie pamięciowe: każde dziecko wybiera jeden wierszyk i uczy się go na pamięć;-)

Najpierw umyj rączkom brzuszki,
potem plecki i paluszki,
potem palce złap na wędkę,
pokręć kciuki śrubokrętem,
i na koniec swe paluszki potrzyj jeszcze o dwa brzuszki.

„ Myje się kotek”

Myje się kotek,
myje się miś
i ja w łazience
myję się dziś.

Bo to mydełko
i ciepła woda
zaraz mi cudnej
urody doda.

„ Sio zarazki”

Sio zarazki z moich dłoni!
zaraz mydło was przegoni.

Mycia rączek znam zalety
tuż po wyjściu z toalety.

Przed jedzeniem również sam
ręce wkładam wprost pod kran,
by posiłek smaczny był
i bym zawsze w zdrowiu żył.

Jem warzywa i owoce,
sypiam dobrze całe noce.
Stale rosną siły moje
i wirusów się nie boję.

Zdrowo żyj i się odżywiaj,
myj owoce i warzywa.
Umyj ręce przed jedzeniem.
na spacerku dbaj o siebie!
Gimnastykuj się codziennie,
bo to zdrowo i przyjemnie.
Rób podskoki i przysiady,
Tobie wirus nie da rady!