

1. Wiersz do przeczytania dziecku przez rodzica oraz porozmawiania z dzieckiem na temat jego treści:



Gdzieś daleko, hen przed nami,

Za górami, za lasami

Mieszkał sobie chłopiec, co miał duuuuży brzuszek

Nazywał się Tomek- Tomek leniuszek

Tomek leniuszek całymi dniami

Oglądał bajki długimi godzinami

A gdy jego koledzy jeździli na rowerze

On wolał w domu grać na komputerze.

Gdy Tomka leniuszka nachodził głód wielki

Zajadał pączki, popijał bąbelki

I ciągle tak jedząc nie zauważył leniuszek

Kiedy z lenistwa urósł mu brzuszek.

I jadł, jadł i trwało to lata

Prosiła go mama, prosił i tata

Lecz tomek głuchy był na te wołania,

I tylko wciąż wkładał większe ubrania.

Aż któregoś razu krasnoludek wyskoczył z książki

by zaprowadzić zmiany, porobić porządki

Dość już tego- powiedział do Tomka

Wyjdź w końcu leniuszku- do dzieci, do słońka!

Pobiegij na polanę, tam gdzie płynie rzeka,

a zobaczysz że życie jest przygodą co na ciebie czeka.

Wziął krasnoludek magiczną zmiotkę
i zrobił Tomkowi porządki w głowie...

Odtąd nasz leniuszek zaczął dbać o zdrowie

Je owoce i warzywa,
szybko biega, świetnie pływa
W to co widzę sam nie wierzę,
Świetnie jeździ na rowerze!
Jest najlepszy w każdym sporcie
W olimpiadzie wystartował
Wygrał medal, wygrał życie,
bo zmądrzał i zdrowie zachował.
Nasz Tomek- już nie leniuszek
Ma mały, całkiem zgrabny brzuszek
Już nie ogląda bajek całymi godzinami,
lecz wciąż tańczy, biega, skacze,
w piłkę grywa z kolegami.

I o innych się troszczy
nasz Tomek- bohater,

Na spacer namawia mamę i tatę

Wszystkim powtarza na co dzień, nie od święta

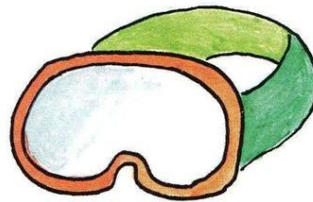
By każdy już to wiedział i dobrze zapamiętał:

Jeśli chcesz być zdrowy, silny jak zuch

Odżywiaj się zdrowo i ruszaj się za dwóch!

4. Krasnoludek – zabawa ruchowa przy piosence

<https://www.youtube.com/watch?v=TFh2hW0KEmc>



Na grzyby

Pomóż krasnalowi odnaleźć drogę do grzybka.
Narysuj ją kredką i pokoloruj grzybek.

15