

Witam Was! Dziś kolejny dzień naszych spotkań. Wysyłam Wam nowe propozycje zadań i zabaw.

25.03.2020r.(środa)

Temat : Ja nie choruję!

Cele:

- uświadomienie dzieciom potrzeby ruchu dla utrzymania zdrowia
- kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie

1. „Szukanie miodu” – opowieść ruchowa.

Rodzic opowiada:

W ulu praca wre – pszczoły robią miód. (dziecko biega). Za to w lesie mieszka wielki, ciężki niedźwiedź (dziecko chodzi powoli, robiąc „ciężkie” kroki), który jest wiecznie głodny (dziecko głaszcze się po brzuchu). Nie ma dziś ochoty ani na grzybki, ani na owoce, marzy mu się słodki miód. (dziecko oblizuje się) Rozgląda się po całym lesie (dziecko przykładą dłoń do czoła i rusza głową na boki) Jest! Tam w oddali widzi piękny ul. Z radości podskakuje cztery razy (dziecko podskakuje i liczy: jeden, dwa, trzy, cztery) Teraz, najciszej jak potrafi, skrada się do niego na palcach. (dziecko chodzi na palcach). Ul znajduje się wysoko na drzewie, dlatego wspina się wysoko na palce (dziecko staje na palcach), wkłada do niego rękę i... ała! (dziecko podskakuje, machając jedną ręką), użądliła go pszczoła. Nie posmakuje dzisiaj słodkiego miodku. Szybko ucieka do swojego schronienia. (dziecko szybko biegnie)

2. „Ja nie choruję!”- rozmowa na temat sposobów zapobiegania chorobom na podstawie doświadczeń oraz opowiadania Hanny Łochockiej „Jak choruje Elemelek, jak go leczą przyjaciele?”

link do opowiadania: <https://www.miniminiplus.pl/czytanki-rybki-minimini/filmy/jak-choruje-elemelek-magdalena-rozdzka>

Rodzic zadaje dziecku pytania dotyczące opowiadania:

Co dolegało Elemelkowi?

Co poradziły mu poszczególne postacie?

Jak poczuł się, gdy zastosował te wszystkie rady?

Co zrobił, by poczuć się zupełnie zdrowo?

3. Uzupełnij kartę pracy – połącz zwierzęta z radami dla Elemelka



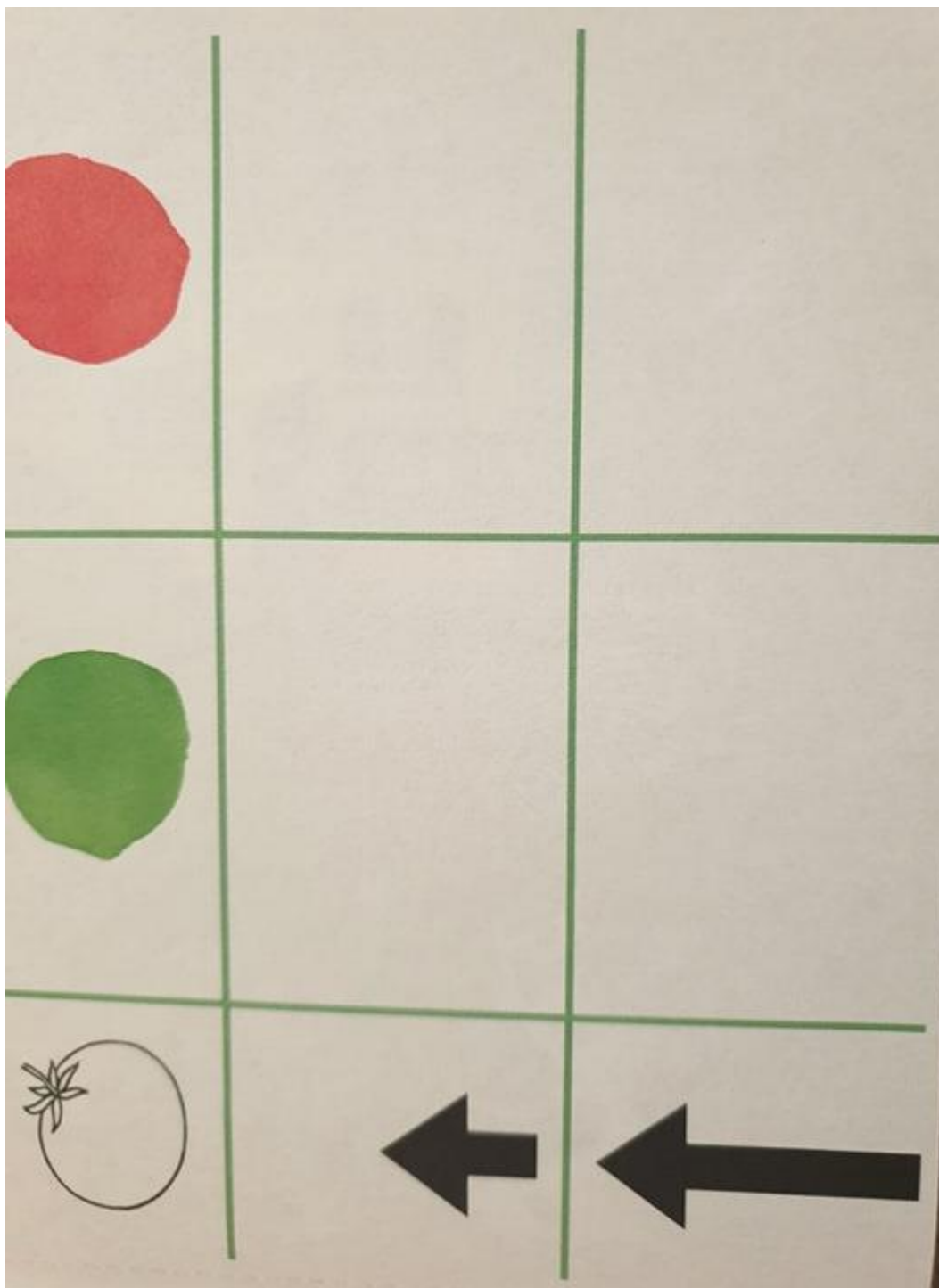
4. "Warzywa i owoce" - karta pracy

Przed wykonaniem karty możemy porozmawiać o tym, że jedzenie owoców i warzyw jest niezbędne do prawidłowego rozwoju - dzięki prawidłowej diecie jesteśmy odporniejsi na choroby.

Karta Pracy 1 – W każdym szeregu skreśl element niepasujący do pozostałych.



Karta pracy 2 – W każdym polu namaluj pomidor zielony lub czerwony, mniejszy lub większy według wskazówek w tabeli.



5. „Ruch to zdrowie”- wykonywanie ćwiczeń ogólnorozwojowych z plastikową butelką. Dzieci wykonują ćwiczenia.

- Stojąc w rozkroku, przekładanie butelki między nogami
- Unoszenie butelki do góry, ręce wyprostowane, kołyszą się na boki
- Leżenie przodem (na brzuchu), nogi wyprostowane, butelkę trzymamy oburącz, podnosimy głowę i ręce (nadal trzymając butelkę)
- Leżenie tyłem(na plecach), nogi zgięte w kolanach, między nimi butelka, robimy skłony głową i podciągając kolana, dotykamy butelką do głowy
- Podskakiwanie obunóż z butelką między nogami

- Przeskakiwanie przez butelkę w przód i w tył

6. Jeśli masz ochotę to możesz pokolorować chustkę dla Elemelka. W tym celu przygotuj białą kartkę, na środku narysuj 2 kwiatki, dookoła 6 kolorowych kółek, przy każdym kółku po 3 zielone listki, a brzeg chustki ozdób kolorowymi wężykami. Jeśli chcesz to na koniec możesz wyciąć na brzegu chustki ozdobne wzorki nożyczkami. Powodzenia.

Miłej zabawy :)