

12.06.2020.(piątek)

Dzień dobry kochane przedszkolaki!

Witamy was w środę!

Mamy nadzieję, że jesteście pełni energii i zapału do wspólnych zabaw!

TEMAT: Jak dbać o zdrowie

Cele ogólne:

- *poznawanie zasad zdrowego odżywiania*

Zadanie I

„ Dbamy o zdrowie” – ćwiczenia gimnastyczne

- 1 . Rytmiczny marsz wokół sali z wyskokiem na klaśnięcie rodzica
- 2 . Ruchy głową: w przód – w tył i w prawo – w lewo
- 3 . Uniesienie rąk wysoko i poruszanie nimi tak, jak poruszają się gałęzie drzew na wietrze (rodzic, grając na tamburynie, mocniejszym lub słabszym dźwiękiem zaznacza siłę wiatru)
- 4 . Wykonanie 10 pajacyków, kilku przysiadów i podskoków
- 5 . Wolny, a następnie bardzo szybki bieg w miejscu
- 6 . Ćwiczenie rzutne: celowanie woreczkami z grochem do wiaderka (każde dziecko ma dwa rzuty)
Po przejściu całej kolejki nauczyciel wysypuje wszystkie woreczki na podłogę i liczy je razem z dziećmi, wrzucając po jednym do wiaderka
- 7 . Podrzucanie woreczka i łapanie go: obiema rękami, prawą ręką, lewą ręką – po 10 razy
- 8 . Ćwiczenie wyciszające: siedząc w kole na dywanie, dzieci podają sobie ostrożnie tamburyn

Chodzi o to, żeby podczas ruchu instrument nie wydawał dźwięku

Zadanie II

„Ćwiczenia i zabawy artykulacyjne Porządku pana Języczka – usprawnianie narządów artykulacyjnych.

Pan Języczek obudził się z samego rana. Otworzył szeroko drzwi do swojego domku. (dzieci szeroko otwierają usta) Wyrzwał 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). Ciiiiiii! (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...). Przerazone 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.

Zadanie III

Piramida zdrowego żywienia

Piramida zdrowia – zabawa językowa, prezentacja zasad budowy piramidy żywieniowej.

Rodzic prosi dziecko o wyjaśnienie znaczenia terminu „piramida żywieniowa”. Dziecko odpowiada zgodnie z własną wiedzą, po czym rodzic prezentuje przykładową piramidę, tłumacząc jej konstrukcję. Wyjaśnia również, skąd się wzięła nazwa „piramida żywieniowa”, pokazując na ilustracjach piramidy w Egipcie, omawia ich kształt. Zwraca uwagę na ilość miejsca, jakie zajmują w piramidzie poszczególne produkty, podkreśla rolę warzyw i owoców w diecie, podkreśla także znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia.

Link do egipskich piramid:

<https://www.youtube.com/watch?v=M93OOKF1Pqw>



Zadanie IV

„Zdrowe odżywianie „ - plakat

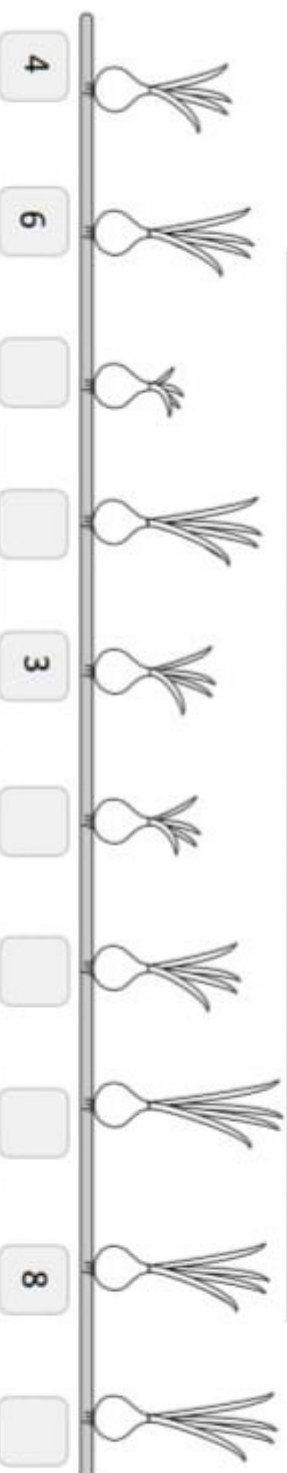
Zachęcam Was do wykonania plakatu na temat zdrowego odżywiania: plakat powinien zawierać hasło/ slogan reklamujący zdrowe odżywianie, a także rysunek wykonany dowolną techniką nawiązujący do hasła, przewodniego . Czekam na Wasze pomysły.

Zadanie V

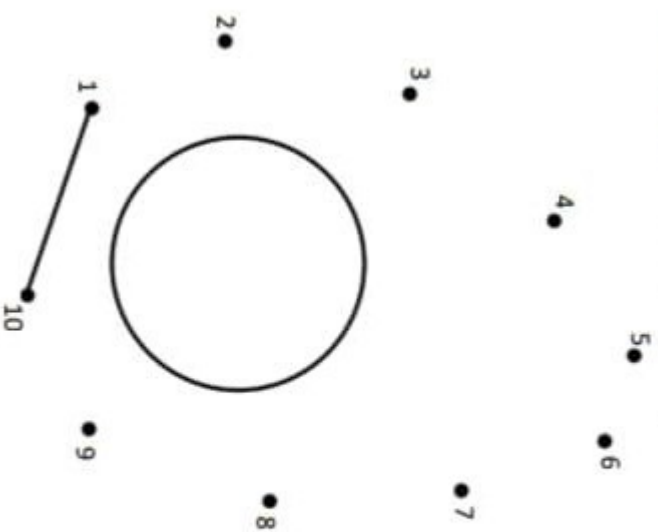
Karty pracy :)

Ściskam mocno, do jutra :)

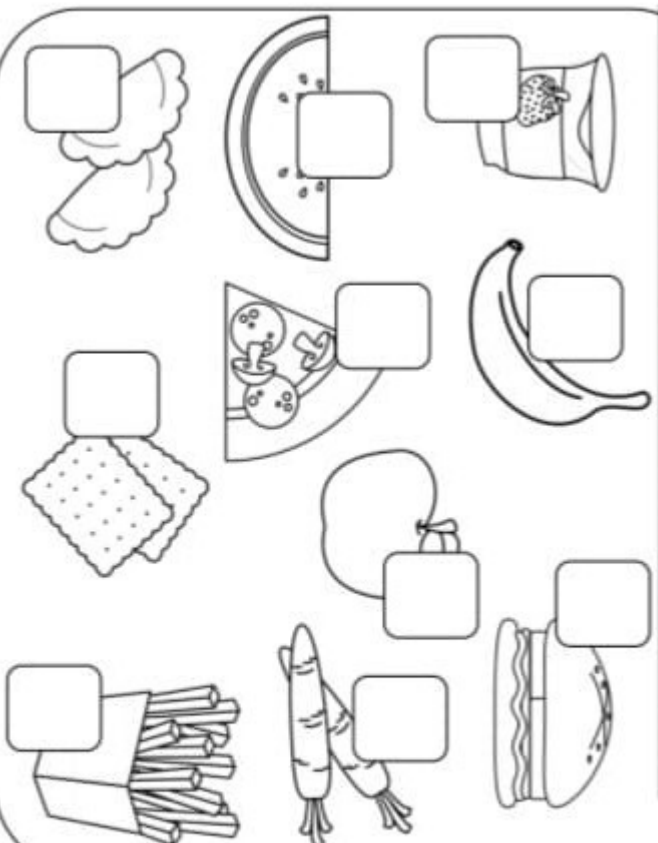
Dokończ numerowanie od 1 do 10, rozpoczynając od najniższego elementu i kończąc na najwyższym.



Połącz punkty od 1 do 10.
Następnie pokoloruj obrazek.



Która przekąska wydaje Ci się najbardziej, a który najmniej smaczna?
Ponumeruj symbole kolejno od 1 (najsmaczniejsza) do 10 (najmniej smaczna).



Które słowa zawierają
głoskę C lub **CI**?
Pokoloruj właściwe obrazy.

**wersja trudniejsza:*
Dodatkowo, obrysuj
zieloną pętlą słowa
zawierające **głoskę C**,
a czerwoną te,
które zawierają **CI**.

C / CI

