

BIEDRONKI

Temat tygodnia: **DBAMY O ZDROWIE**

Ćwiczenia poranne wykonywane każdego dnia tygodnia:

Ćwiczenia z Rodzicem lub Rodzeństwem:

- „Podaj piłkę stopami” ćwiczenie mięśni brzucha. Dzieci w parach siedzą na podłodze przodem do siebie w odległości 2–3 kroków. Ręce opierają z tyłu na podłodze. Jedna osoba z pary ma piłkę. Unosi w górę lekko ugięte w kolanach nogi i kładzie stopy na piłce. Następnie turla piłkę do partnera. Ten zatrzymuje ją nogami i w taki sam sposób podaje do partnera.
- „Wędrująca piłka” ćwiczenie wyprostne. Dzieci w parach stoją tyłem do siebie w lekkim rozkroku. Jedna osoba trzyma piłkę i wysoko unosi ją nad głowę. Następnie wykonuje skłon w przód i między rozsuniętymi nogami podaje piłkę partnerowi. Ten odbiera piłkę i prostuje się, wysoko unosząc ręce z piłką.
- „Piłeczkowy kręciołek” ćwiczenie tułowia – skręty. Dzieci w parach siedzą na podłodze w siadzie skrzyżnym, opierają się o siebie plecami. Jedno z nich trzyma piłkę obiema rękami. Dzieci jednocześnie wykonują skręt tułowia w swoją stronę, podając sobie piłkę z rąk do rąk. To samo robią w stronę przeciwną. Starają się wykonywać ćwiczenie szybko i sprawnie, nie upuszczając piłki.

Wtorek

Proponowane działania:

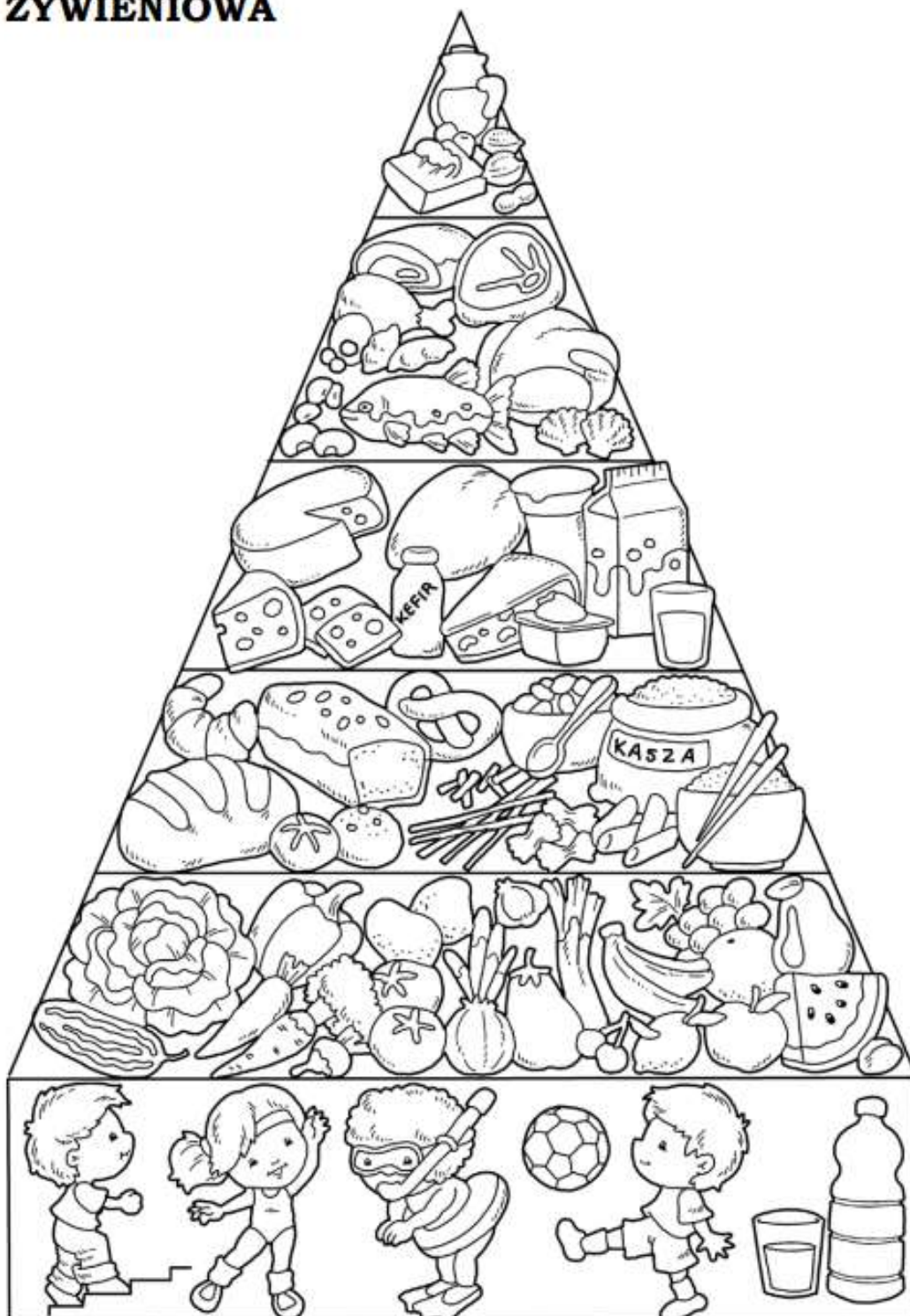
- „Coś jest słodkie, coś jest słone, coś jest rzadkie lub zielone” – określanie smaku, konsystencji i wyglądu produktów. Zabawa w zgadywanie. Zgadywanie za pomocą smaku i zapachu. Dziecko z zawiązanymi oczami dostaje talerz na którym są różne produkty spożywcze (owoce, warzywa, kwaśne, słodkie, słone, gorzkie itp.). Zadaniem dziecka jest zgadnąć jaki to produkt.
- „Zdrowe zagadki”:



- „Zdrowa piramida”. Przedstawienie piramidy zdrowego żywienia. Pogadanka na temat podstaw zdrowego odżywiania (co należy zjadać żeby być zdrowym, czego należy unikać w codziennym odżywianiu). Karta pracy: kolorowanka piramidy zdrowego odżywiania =]

PIRAMIDA ŻYWIENIOWA

SuperKid.pl



- Karta pracy (treści matematyczne):

61

MNIAM,
MNIAM...

Pod każdym kawałkiem czekolady narysuj tyle kwadratów, z ilu składa się kostek. Wskaż ten kawałek w parze, który ma więcej kostek. Powiedz, o ile jest ich więcej.



Środa

Proponowane działania:

- Filmik edukacyjny z serii „Było sobie życie” o jamie ustnej i zębach:
<https://www.youtube.com/watch?v=l4BwtqiDhdk>
- Praca plastyczna „Zęby”. Do wykonania pracy plastycznej będziemy potrzebować kontur ust (czerwoną lub różową farbę plakatową) oraz białe zakrętki po wodzie, soku itp. (aspekt ekologiczny: kreatywne wykorzystanie zakrętek plastikowych). Jeśli nie posiadamy zakrętek możemy wykorzystać białą plastelinę, pestki dyni, wycięte zęby z kartonu. Dziecko maluje farbą usta i przykleja w środku zęby z wyżej zaproponowanych materiałów.



*źródło: grafika google

- „Białe kółeczka” – zabawa graficzna. Ćwiczenie koordynacji wzrokowo – ruchowej poprzez rysowanie oburącz kółek na kolorowej kartce papieru za pomocą białej kredki.
- „Liczymy i manipulujemy” - zabawy matematyczne z wykorzystaniem różnorodnych materiałów (nawlekanie kolorowych gumek na rolkę z ręcznika papierowego, wyławianie z wody guzików za pomocą widelca, pomponików klamerkami do bielizny, układanie pęsetą koralików na talerzu, nawlekanie makaronu na kolorowe druciki kreatywne), przeliczanie nawlekanych, układanych elementów.

Czwartek

Proponowane działania:

- Zabawa dydaktyczna „Prawa – lewa”.** Każde dziecko nakłada gumkę frotkę na lewą rękę i wykonuje polecenia ., np.: Stańcie lewym bokiem do okna. Weźcie dowolną zabawkę i połóżcie ją po swojej prawej stronie. Stańcie w parach z mamą , tatą naprzeciwko siebie i podajcie sobie prawe ręce, następnie podajemy lewe ręce itp. Utrwalanie umiejętności wytyczania kierunków wychodzących od osi własnego ciała i ustalania położenia przedmiotów w przestrzeni w odniesieniu do siebie.
- Zabawa „Rymy”.** **Rozwijanie sprawności językowej.** Rodzic mówi wyrazy, a dzieci starają się podać wyrazy, które się z nimi rymują, np.: poduszka (gruszka, pieluszka, muszka), kotek (płotek, młotek), wrotki (maskotki, stokrotki, lotki, ulotki). Nie muszą to być słowa, które oznaczają coś konkretnego. Mogą być wymyślone przez dzieci.

- **Zabawa ortofoniczna „W sklepie z zabawkami”.** Dzieci naśladują dźwięki wydawane przez zabawki i sposób ich poruszania się, np.: fik-mik, bzzz-bzzz, wrrr-wrrr, mru-mru, kic-kic. Ćwiczenie mięśni narządów mowy.

Piątek

Proponowane działania :

- **Wysłuchajcie piosenki „ Witaminki”**
<https://www.youtube.com/watch?v=sIRcdBWnb0o>
- **Odpowiedzcie na pytania:**
 - Dlaczego Jasio ma ponurą minę?
 - Co należy jeść, żeby być zdrowym jak ryba?
 - Jakie owoce wymienione są w piosence?

*** Zagadki :**

Skórka fioletowa,
a miąższ pod nią złoty,
smakuje wybornie,
wszyscy wiedzą o tym.

(śliwka)

Każdy z was odgadnie
łatwo tę zagadkę,
ma bielutki korzeń
i zieloną natkę.

(pietruszka)

Dobra gotowana i dobra surowa,
choć nie pomarańcza,
jest pomarańczowa.
Kiedy za zielony
pochwycisz warkoczyk
i pociągniesz mocno,
wnet z ziemi wyskoczy.

(marchewka)

Jakie warzywo,
choć niewielkie,

wyciśnie z oczu
słoną kropelkę?(**cebula**)

Skórka pomarańczowa
do obrania gotowa.
(**pomarańcza**)

Skórka jak aksamit,
mięsz soczysty wielce.
Gdy ugryziesz trochę,
zaraz zechcesz więcej.
(**brzoskwinia**)

- **Praca plastyczna-** lepienie z plasteliny wybranego owocu z wysłuchanej piosenki „Witaminki”. Rozwijanie sprawności manualnej.