

Propozycje zadań i zabaw dla dzieci młodszych- 14.04-17.04.2020r.

Temat tygodnia: Dbamy o zdrowie

Wtorek

1. Rodzic z dzieckiem oglądają film „**Piramida żywienia**”, załącznik w **dodatkowe propozycje wspierające rozwój dzieci propozycje zabaw dla młodszych przedszkolaków, grupa Biedronki**

a) rozmowa z dzieckiem na temat obejrzanego filmu, uświadomienie dziecku, że powinniśmy dbać o zdrowe zasady żywienia i prowadzić zdrowy tryb życia (aktywność fizyczna)

- co trzeba robić, żeby dbać o zdrowie

- jakie produkty spożywcze są najbardziej zdrowe

- co powinniśmy jeść najczęściej

- jakich produktów spożywczych należy unikać.

2. „**Poznaję własne ciało**” – zabawa dydaktyczna wg metody Weroniki Sherborne, dziecko wykonuje następujące ćwiczenia, możemy ćwiczyć razem z dzieckiem.

- leżenie na plecach – „przyklejamy się” mocno do podłogi,
- ślizganie się w kółko na plecach, na brzuchu,
- czołganie się na brzuchu (na plecach) z wyciąganiem i zginaniem na przemian rąk i nóg,
- siad prosty – rozcieranie i poklepywanie kolan, ud, łokci itp.,
- marsz i bieg z wysokim unoszeniem kolan,
- marsz na „sztywnych” nogach,
- bieganie na „gumowych” nogach,
- siad skulny podparty – uderzanie o podłogę stopami (szybko i wolno),
- siad prosty rozwart – dotykanie prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie,
- zabawne miny,
- leżenie tyłem i turlanie się.

3. **Ćwiczenie motoryki małej**, ćwiczenie percepcji zmysłowej (testowanie smaków słodki (jabłko, gruszka, banan), kwaśny (kiwi), goryczkowy (grejpfrut). Robimy z dzieckiem **sałatkę owocową**. Rodzic myje owoce (jabłko, grejpfrut, kiwi, gruszka), obiera ze skórki. Dziecku dajemy plastikowy nożyk do krojenia, dziecko stara się pokroić na małe kawałeczki (w razie trudności możemy pomóc). Na oddzielnych talerzykach podajemy jabłko, grejpfrut, kiwi. Dziecko próbuje i określa smaki. Następnie mieszamy pokrojone owoce w misce, możemy dodać łyżeczkę jogurtu. Życzą smacznego.

Środa

1. Wysłuchanie wiersza: „**Nasze zdrowie**” B. Lewandowskiej.

Doktor rybka niech nam powie
Jak należy dbać o zdrowie!
Kto chce prosty być jak trzcina,
Gimnastykę dzień zaczyna!
Całe ciało myje co dzień
Pod prysznicem, w czystej wodzie.
Wie, że zęby białe czyste
Lubią szczotkę i dentystę!
Pije mleko, wie, że zdrowo
Chrupać marchew na surowo.
Kiedy kicha czysta chustka
Dobrze mu zasłania usta.
Chcesz, to zobacz, jak jeść jabłko
Na obrazku bez zarasków.
Rób tak samo, bo chcesz chyba
Tak zdrowy być jak ryba.

Pogadanka na temat zdrowego stylu życia, dbałości o zdrowe odżywianie:

- Co należy robić, aby być zdrowym?
- Jakie przybory pomagają zachować czystość?
- Co należy jeść aby być zdrowym?

Podkreślone rzeczowniki-dziecko klaszcząc dzieli na **sylaby** (zdro-wie; ry-ba itp.)

2. Rozwijanie mowy i ćwiczenia myślenia przyczynowo-skutkowego- dziecko układa i opowiada **historyjkę obrazkową** w ujęciu przyczynowo-skutkowym. **Załącznik w dodatkowe propozycje wspierające rozwój dzieci propozycje zabaw dla młodszych przedszkolaków, grupa Biedronki.**

3. **Ćwiczenie ruchowe** na zdrowe stopy i kolana

a) dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, podnosi prawą stopą woreczek lub coś miękkiego (może być kawałek materiału) do lewej ręki i odwrotnie lewą stopą do prawej ręki.

b) dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym naprzeciwko rodzica. Podrzuca woreczek lub piłkę do góry w kierunku rodzica. (dziecko trzyma piłkę obunóż stopami, kolana są lekko ugięte i rozwarte) Rodzic może łapać tak samo lub za pomocą rąk.

c) dziecko trzyma woreczek lub małą piłkę między kolankami i skacze na palcach, starając się aby piłka nie wyleciała z kolan

Czwartek

1. Zabawa ruchowa „**Lustro**”- Stajemy z dzieckiem naprzeciwko siebie, każdy z nas trzyma ręcznik. Zadaniem rodzica jest pokazywanie ruchu, który musi powtórzyć w ten sam sposób dziecko. Można wykorzystać w ćwiczeniu skłony, wymachy ramion, unoszenia jednej nogi itp. Dobrze ćwiczenie wykonać przy rytmicznej muzyce.

2. Rozmowa dotycząca potrzeby **dbania o zęby** połączona z demonstracją ich prawidłowego szczotkowania:

- jak nazywa się lekarz leczący zęby?
- jak często należy myć zęby?
- jak należy szczotkować zęby?
- jak często należy chodzić do dentysty do kontroli zębów?

Ćwiczenie motoryki małej- dziecko wykonuje pracę plastyczną przestrzenną- **szczoteczka do zębów**. Pracę dziecko wykonuje według własnego pomysłu z użyciem tektury i kolorowego papieru. Z tektury dziecko wycina sylwetę szczoteczki do zębów (należy narysować najlepiej na formacie A4, czarnym mazakiem. Następnie wycina małe paski z wycinanek lub kolorowego papieru (może być biały) i nakleja na czubek szczoteczki.

3. Zabawa matematyczna- zagadki z marchewką – pomoce: sylwety marchewek dla dziecka (ok. 6 marchewek).

Dziecko siedzi na dywanie, mając dostęp do liczmanów – marchewek i rozwiązuje zagadki.

a) wyrwał Grześ marchewki: cztery dla siebie i jedną dla Ewki. Ile marchewek wyrwał Grześ?

b) wyrwał Grześ marchewki: trzy dla siebie i trzy dla Ewki. Ile marchewek wyrwał Grześ?

c) na grządce rośło sześć marchewek. Zające zjadły cztery marchewki. Ile marchewek zostało na grządce?

d) na grządce rosły cztery marchewki. Zające zjadły trzy marchewki. Ile marchewek zostało na grządce?

Piątek

1. „W łazience ” - rozwiązywanie zagadek. Rodzic czyta zagadkę, dziecko odpowiada.

a). Służy do picia, służy do mycia.

Bez niej na ziemi nie byłoby życia? (woda)

b) Przyjemnie pachnie, ładnie się pieni,

a brudne rączki w czyste zamieni ?(mydło)

c) Czasem jest biała, siedzi w tubie,
zęby nią czyścić lubię ?(pasta do zębów)

d) Duży lub mały jest w każdej łazience.

Kiedy skończysz mycie, wytrze ci ręce? (ręcznik)

e). Bywa w ramach lub bez ramy,
często w nim się przeglądamy.
Ono zawsze powie szczerze,
Czy wyglądasz jak należy? (lustro)

Na koniec proponuje aby dziecko podzieliło na sylaby (klaszcząc w dłonie) rzeczowniki w nawiasie.

2. Zabawa polisensoryczna i matematyczna- „**Czarodziejski worek**” – dziecko rozpoznaje po dotyku przedmioty służące do higieny ciała i nazywa je. Do worka wsadzamy mydło, szampon, szczoteczkę do zębów, grzebień, gąbkę do kąpieli, jabłko itp.) Następnie przelicza elementy.

3. Praca plastyczna „**Zdrowy ząbek**”- Rysujemy na dwóch kartkach (może być A4) dwie sylwety zęba, nad jednym umieszczamy minkę uśmiechniętą, a na drugim smutną. Zadaniem dziecka jest narysowanie lub naklejenie produktów zdrowych na sylwecie zęba z uśmiechniętą minką i niezdrowych na sylwecie zęba ze smutną minką.



Opracowała: Anna Kuczyńska