

Witajcie kochane Pszczółki 😊

Czwartek 8.04.2021

Każdy to powie , że ruch to zdrowie, ale czy tylko...

Posłuchajcie piosenki i zwróćcie uwagę na taneczne kroki. Następnie sami spróbujcie wykonać taniec „[Taniec Zygzak](#)”

- Powitanie

O nasze zdrowie dbamy, rączkami się witamy (powitalne machanie ręką)

Tak o zdrowie dbamy, że nóżkami się witamy (lekkie tupanie w miejscu)

I kończąc powitanie, siadamy na dywanie. (klaskanie w dłonie i siad skrzyżny)

- „Ściśnij i porównaj” – zabawa badawcza

Dzieci ściskają miękką piłeczkę lub gąbkę, papierową serwetkę i gumową (kauczukową) piłeczkę. Podczas ściskania przedmiotów dzieci porównują włożony wysiłek w stosunku do efektu: „*mocno ściskam i serwetka zgnieciona, a jeszcze mocniej ściskam i piłeczka nie zgniatą się tak jak serwetka*”.

Rodzic wyjaśnia, zależności efektu od włożonej siły i rodzaju materiału. Dzieci mogą podjąć próby zgniatania, ściskania innych materiałów np. kartki papieru.(Proponujemy porozmawiać z dzieckiem skąd bierze się nasza siła)

- Ćwiczenia gimnastyczne

Dzieci ćwiczą boso. Ćwiczenia z woreczkiem śniadaniowym (każde ćwiczenie powtarzamy 3 razy).Rodzic daje dziecku woreczek śniadaniowy.

- zabawa ożywiająca „Schowaj woreczek”. Dziecko przemieszcza się po pokoju na hasło „schowaj woreczek” zatrzymuje się i kładzie woreczek na podłodze i stara się stopami zakryć woreczek. Powtarzamy kilkakrotnie;

- dziecko stoi -na hasło „wiatr”(ramiona w bok i robimy wiatraczki, szeleszcząc woreczkami);

- dziecko trzymając woreczek w prawej ręce wykonuje krążenia prawego ramienia w przód i w tył, zmiana ręki ćwiczącej;

- przekładanie woreczka z ręki do ręki raz pod uniesionym prawym kolaniem, raz pod lewym kolaniem;

- w postawie jednonóż na prawej nodze lewa ugięta i uniesiona woreczek leży na kolanie utrzymujemy 3 sekundy, zmiana nogi ćwiczącej;

- w siadzie rozkrocznym woreczek trzymany między palcami prawej stopy skłon tułowia do prawej nogi z jednoczesnym dmuchnięciem w woreczek, zmiana nogi;

- w siadzie o nogach ugiętych raz palcami lewej stopy raz prawej stopy dzieci starają się podnieść woreczek z podłogi. Dziecko odkłada woreczek w wyznaczone miejsce przez rodzica.

Teraz odpoczywamy i filmik oglądamy: [„Zuzka i piramida żywienia”](#)

- „Piramida zdrowia” - Spójrzcie na piramidę zdrowia (zdrowego żywienia). Zwróćcie uwagę co powinniśmy robić, aby być zdrowym. Czego powinniśmy spożywać najwięcej, a czego wystarczy tylko troszkę?



Drodzy rodzice porozmawiajcie z dzieckiem nt. treści filmiku i przedstawionej „Piramidy zdrowia”(zdrowego żywienia), wyjaśniając poszczególne jej stopnie.

- „Zdrowo się odżywiamy”
Zapamiętajcie:
 - jemy często, ale małe porcje
 - unikamy słodyczy , fast food
 - jemy dużo warzyw i owoców
 - jemy powoli, dokładnie gryziemy każdy kęs
 - pijemy dużo wody, a unikamy kolorowych i gazowanych napojów
 - myjemy owoce i warzywa przed zjedzeniem
- „Mistrz kanapka” – układanka online [„Mistrz kanapka - Kubuś”](#)
Zachęcamy, abyście zrobili takie pyszne i zdrowe kanapki, dla siebie, rodzeństwa i rodziców (oczywiście przy ich udziale 😊)
- „Zdrowe , niezdrowe” – zabawa dydaktyczna . Skreśl produkty , których nie powinniśmy spożywać, otocz pętlą te które są dla nas zdrowe.



Zabawa z piosenką „Witaminki, witaminki” [„Witaminki - piosenki dla dzieci”](#)

Życzymy Wam i Waszym rodzicom dużo zdrowia 😊

Pani Agatka i Pani Dominika