

ZDROWO JEMY I ROŚNIEMY

Witamy Was Kochani w piątek



1. Dziś mamy dla Was kochane Jeżyki ćwiczenia oddechowe - „**Dmuchamy na choroby**” – dmuchanie przez słomki konfetti (na małe skrawki papieru czy bibuły).

Na rozgrzewkę dzieci wykonują po kilka oddechów w różnych pozycjach:

- w pozycji stojącej,
- w pozycji leżącej, głęboki wdech z uniesieniem klatki piersiowej i długi wydech zakończony rozluźnieniem całego ciała,
- w pozycji siedzącej i klęczącej, dziecko siedzi ze skrzyżowanymi nogami: wdech z uniesieniem ramion, wydech z opuszczeniem ramion.

Następnie dajmy dziecku pojemnik w którym umieszczone będzie nasze konfetti. Na sygnał dziecko zaczyna dmuchać na swoje konfetti, tak by je „przedmuchać” np. na drugi koniec stołu.

2. Gimnastyka ważna sprawa więc nie może zabraknąć jej także tutaj. Zachęcamy do wspólnego wykonywania ćwiczeń słuchając piosenki - „**Jarzynowa gimnastyka**”

https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMkFs&ab_channel=MINIVEVO



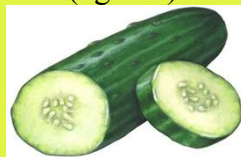
3. Zagadki owocowo-warzywne.

Kochane dzieci po wysłuchaniu zagadki czytanej przez rodzica spróbujcie odgadnąć o jakim owocu lub warzywie jest mowa.

Lubią mnie chrupać zajaczki,
lubią także dzieci.
Jestem słodka, pomarańczowa,
najsmaczniejsza na świecie.
(marchewka)



Latem w ogrodzie
wyrósł zielony.
A zimą w beczce leży kiszony.
(ogórek)



Ma gruby brzusek
i ogonek mały.
Będzie z niego pewnie
barszczyk doskonały.
(burak)



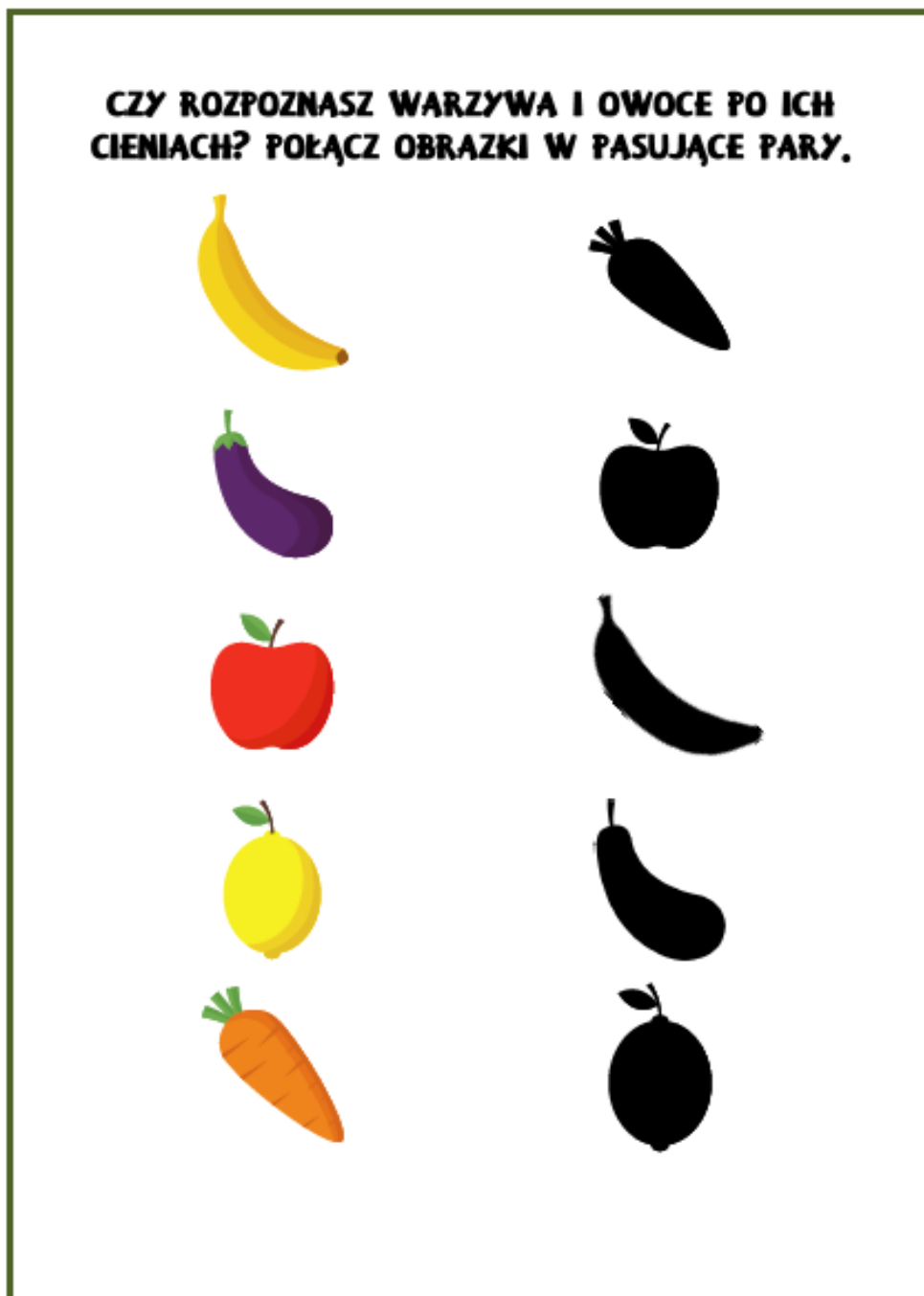
Skóra fioletowa
a miąższ pod nim złoty.
Smakuje wybornie
wszyscy wiecie o tym.
(śliwka)



Niedaleko od drzewa pada
każdy je z ochotą zjada.
Okrągłutkie i rumiane
na słończku dojrzałe.
(jabłko)



4. Kolejne zadanie na dziś.



5. Jako podsumowanie tygodnia „**Tworzymy rytmy owocowe**” wykonując pyszne szaszłyki.

Potrzebujemy: owoce i patyczki. Pamiętajcie o dokładnym umyciu owoców.

Wraz z dziećmi robimy owocowe szaszłyki budując rytmy z kolejno ułożonych plastrów owoców. Rodzic podaje dziecku pierwszy rytm, np. kiwi, jabłko, banan, kiwi, jabłko, banan... dzieci nakłuwają kawałki owoców kolejno na patyczek. Zadaniem dzieci jest zrobienie całego szaszłyka z owoców, powtarzając początkowy schemat podany przez rodzica.

Po zrobieniu szaszłyka dzieci mówią jakich i ile rodzajów owoców użyły. Określają ich smak i zapach. Dzieci mogą zrobić szaszłyk według własnych owocowych rytmów, użyć do tego nawet czterech owoców. W ramach zabawy rodzice budują szaszłyk razem z dziećmi według ich pomysłu. Na końcu oczywiście zjadamy witaminowe pyszności.



Smacznego :)

Miłego dnia i fantastycznej zabawy :)

Pani Kinga i Pani Gosia