TYDZIEŃ 12 (8.06-12.06)GRUPA VIII i IX

**SERDECZNIE WITAMY I ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY**

 **Temat tygodnia: W zdrowym ciele zdrowy duch**

Nowe przygody Olka i Ady. Karty pracy cz. 4, s. 59- 61 GRUPA VIII

Karty pracy Tropiciele – temat tygodnia ,,Kolory lata ’’- GR.IX

**Poniedziałek**

**Zapraszamy do ćwiczeń gimnastycznych – przygotuj małą poduszkę:**

1.Maszeruj w miejscu i przekładaj poduszkę na różne sposoby z przodu, nad głową, nisko, wysoko.

2.„Rowerek” – leżenie na plecach,  poduszka w dłoniach – to kierownica – naśladuj jazdę na rowerze – odpoczynek – powtórz ćwiczenie 10 razy.

3.„Żonglerka” – ćwiczenia stóp – w siadzie podpartym poduszkę obejmij stopami, unieś ją tak, aby nie spadła, policz do 5 i połóż poduszkę, ćwiczenie powtórz 10 razy.

4.„Ukłon z poduszką”- siad klęczny, podnieś poduszkę w górę, wykonaj skłon w przód sięgając jak najdalej, a następnie przejdź do siadu – 10 razy.

5.Spaceruj z poduszką na głowie, zachowuj prawidłową postawę ciała, a teraz spróbuj wykonać 5 przysiadów z poduszką na głowie,  przejdź do marszu, teraz spróbuj usiąść w siadzie skrzyżnym, poduszka nadal na głowie, wykonaj ćwiczenie 5 razy.

 6.Poduszka leżą na podłodze na czworakach obchodź dookoła swoją poduszkę wokół raz w jedną stronę, raz w drugą stronę – odpoczynek – wstań i unieś poduszkę wysoko w górę, powtórz ćwiczenie 10 razy;

7.Stań w małym rozkroku – wykonaj skłon  dotykając poduszką  lewej stopy, wyprost, poduszkę unieś wysoko w górę, skłon do prawej stopy i wyprost – poduszka uniesiona wysoko – wykonaj serię po 10 razy do każdej stopy;

8 Poduszka na podłodze – przeskakuj obunóż poduszkę w przód i w tył. (Zwróć uwagę na bezpieczne wykonanie ćwiczenia) – odpoczynek – powtórz ćwiczenie 5 razy;

9.Ćwiczenia uspokajające – Marsz na palcach po kole z poduszką na głowie.

**4. Posłuchaj wiersza Stanisława Kraszewskiego**

**Dla każdego coś zdrowego**
Jeśli chcesz się żywić zdrowo,
jadaj zawsze kolorowo!
Jedz owoce i jarzyny,
to najlepsze witaminy!
Jedz razowce z grubym ziarnem,
zdrowe jest pieczywo czarne!
Na kanapkę, prócz wędliny,
połóż listek zieleniny!
I kapusta, i sałata,
w witaminy jest bogata!
Oprócz klusek i kotleta niech się z jarzyn składa dieta.
Jedz surówki i sałatki,
będziesz za to piękny, gładki!
Gotowane lub duszone
zawsze zdrowsze, niż smażone!
Mleko, jogurt, ser, maślanka –
to jest twoja wyliczanka!
Chude mięso, drób i ryba
to najlepsze białko chyba!
Sok warzywny, owocowy,
kolorowy jest i zdrowy!
Kto je tłusto i obficie,
ten sam sobie skraca życie!
Bób, fasola, groszek, soja –
to potrawa będzie twoja!
Sosy lepsze są niż tłuszcze,
niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!
Zostaw smalec, dodaj olej,
niech na olej będzie kolej!
Dobra także jest oliwa,
bo dla zdrowia sprawiedliwa!

-Co musisz jeść, żeby być zdrowym? ( warzywa i owoce)

-Dlaczego należy jeść dużo owoców i warzyw?( zawierają witaminy)

-Co można przyrządzić z warzyw i owoców?(soki, sałatki, surówki)

-Jak myślisz, jakie inne produkty wpływają korzystnie na twoje zdrowie?(nabiał)

-Czy wiesz, które produkty należy ograniczyć?(słodycze, napoje gazowane)

-W jaki inny sposób możesz zadbać o swoje zdrowie?(ruch na świeżym powietrzu, higiena osobista)

**Wysłuchaj piosenki: Fruzia Kuchareczka**

<https://www.yuotube.com/watch?v=AXPvCGaJxzO>  ,

Udaj się z rodzicem do kuchni w poszukiwaniu kolorowych warzyw i owoców.

-Poszukaj czerwonych warzyw i owoców. Udało się?

-A teraz wskaż zielone warzywa i owoce. Są?

-A może żółte? Brawo!

Zrób z pomocą rodziców sałatkę z kolorowych warzyw, owoców lub udekoruj kanapkę. Smacznego!

Wysłuchaj piosenki „Piosenka o niezdrowym jedzeniu” Mała Orkiestra Dni Naszych

<https://www.youtube.com/watch?v=1bmJ4ZIj_B4>

**Wtorek**

Na rozruszanie- „Piosenka o sporcie”- Mała Orkiestra Dni Naszych

[Https://www.youtube.com/watch?v=V1Sua6hBAEs](https://www.youtube.com/watch?v=V1Sua6hBAEs)

Wykonaj ruch wg własnej improwizacji do wysłuchanej piosenki.

**Posłuchaj wiersza**

Rano wstaję, wkładam dres.

Otwieram okno, miło jest.

Skaczę w górę, skaczę w bok

I do tyłu robię skok.

Ręce w przód, ręce w tył.

Ćwiczę, abym zdrowy był.

-O czym była mowa w wierszu?

-Dlaczego należy ćwiczyć?

-Według Ciebie, jak często należy ćwiczyć, aby nabrać siły i kondycji?

**Spróbuj rozwiązać zagadki**

1) Kierownica, dzwonek,

koła z oponami,

jedzie na nim człowiek,

i rusza nogami.  (rower)

---------------------------------

2) Końce jej ujmuję w ręce,

co podskoczę to się kręcę.

Pod stopami i nad głową,

ona śmiga wciąż na nowo.(skakanka)

-------------------------------------------

3) Od ziemi obija się ładnie,

a latać także potrafi.

Lubię gdy w dłonie mi wpadnie.

Nie lubię, kiedy nie trafi. (piłka)

--------------------------------------

4) Kierownica, dwa kółeczka i deseczka.

Tym pojazdem może każdy,

jeździć i bez prawa jazdy. ( hulajnoga )

Odpowiedzią na zagadki niech będą rysunki, a jeżeli potrafisz napisz odpowiedzi.

Czas na kolejną piosenkę.-„Wielkie Poruszenie” – Ruch to zdrowie

<https://www.youtube.com/watch?v=I2WWpt_n9Is>

Zabaw się z rodzicami w kalambury. Jedna osoba pokazuje dyscyplinę sportową, pozostali odgadują. Pomoże Ci w tym Kubuś sportowiec-zgadywanki.

<https://kubus.pl/rusz-sie/>

<https://kubus.pl/kalambury_karty.pdf>

**Proponujemy Ci wykonanie pracy plastycznej  do wyboru:**

-Moja ulubiona dyscyplina sportowa

-Sport to zdrowie

**Środa**

**Nowy dzień zaczynamy piosenką „Silny jak lew”- Śpiewające Brzdące**

[**https://www.youtube.com/wach?v=6cfXKFP7Zss**](https://www.youtube.com/wach?v=6cfXKFP7Zss)

***Pamiętaj!- Kiedy trenujesz- sprawność zyskujesz.***

Spróbuj wykonać wg kolejności ćwiczenia, na pewno Ci się uda. Powodzenia!

**Rozgrzewka*: Pamiętaj, zawsze zaczynaj trening od rozgrzewki, możesz wykorzystać następujące przykłady:***

<https://view.genial.ly/5eb70018f2fb48dOd30ba222/interacitve-content-cwiczenia-ruchowe-kolo>

<https://view.genial.ly/5eb82acb2fb48dOd930bbcdd/interacive-content-gimnastyka-przedszkolaka>

Biegi- codzienne treningi biegowe (potrzebny będzie stoper)

Wyznacz sobie start i metę trasy, którą będziesz pokonywał codziennie. Poproś rodzica o mierzenie czasu, jaki uzyskałeś i zapisanie wyników. Spróbuj pokonać tą samą trasę kilka razy w ciągu tygodnia. Na koniec tygodnia sprawdź, czy Twój wynik się poprawił. Dodatkowo, możesz sprawdzić, jak Twój organizm reaguje na wysiłek-poproś o zmierzenie pulsu, przed i po biegu. Porównaj wyniki. Wyciągnij wnioski.

„Kto dalej skoczy”- Codziennie trenuj skoki w dal z miejsca. Zapisz wyniki i sprawdzaj, czy są coraz lepsze.

Rzut do celu- Rzucaj do celu na odległość. Wykorzystaj do tego: piłkę, kulkę wykonaną z papieru, plastikową butelkę. Zapisz wyniki.

Tor przeszkód- Wymyśl swój własny tor przeszkód, i pokonaj go na czas. Zapisz wyniki.

Przykładowy tor przeszkód –Ćwiczenia dla dzieci w domu.

<https://www.youtube.com/watch?vxXFP2QmKQ3Y>

***Spróbuj rozwiązać test „Czy zdrowo żyję’’***

Przygotuj dwa rodzaje kartoników: Tak, Nie

Poproś rodzica o przeczytanie pytań.

-Czy kładziesz się spać zaraz po bajce na dobranoc?

-Czy myjesz zęby rano i wieczorem?

-Czy często myjesz ręce?

-Czy chodzisz na spacery?

-Czy jesz śniadanie przed wyjściem rano z domu?

-Czy jesz owoce i warzywa?

-Czy pijesz mleko?

-Czy pamiętasz, że słodycze nie są zdrowe?

-Czy jeździsz na rowerze, rolkach, hulajnodze ?

Odpowiedzi na Tak świadczą o tym, że zdrowo żyjesz. Brawo!

 **Dziękujemy za współpracę i pozdrawiamy**

 **Drogie Przedszkolaki - Starszaki:**

 **CZYTAMY…..LICZYMY……PISZEMY……**

-