

ŚRODA 22.04.2020r. – BLOK TEMATYCZNY: W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH
TEMAT DNIA: „ZDROWY TRYB ŻYCIA” (mowa i myślenie + plastyczne/konstrukcyjne)

Cele szczegółowe zajęć – dzięki dzisiejszym zajęciom dziecko:

- wita się różnymi częściami ciała
- utrwala prawidłową artykulację samogłosek
- umiejętnie odwzorowuje przedstawiony układ
- wie jak dbać o zdrowie
- wie co to są zdrowe nawyki
- zna elementy piramidy żywieniowej
- konstruuje wykorzystując teksturę i materiał przyrodniczy, wycina, klei
- wskazuje zachowania właściwe i niewłaściwe



Witam serdecznie wszystkich rodziców i moje kochane „Frezje”.
Na dzisiejszy dzień proponuję następujące zabawy:

- Zabawa integrująca „Dzień dobry”- powitanie różnymi częściami ciała

Dwie rączki się spotkały i uściski sobie dały – prawa ręka ściska lewą i odwrotnie
Dwie nóżki tupnęły raz, dwa, trzy – trzy tupnięcia, zetknięcie nogi dziecka z nogą rodzica
Dwoje oczu patrzy - ułożenie dłoni na kształt lornetki, zetknięcie się „lornetek” rodzica i dziecka

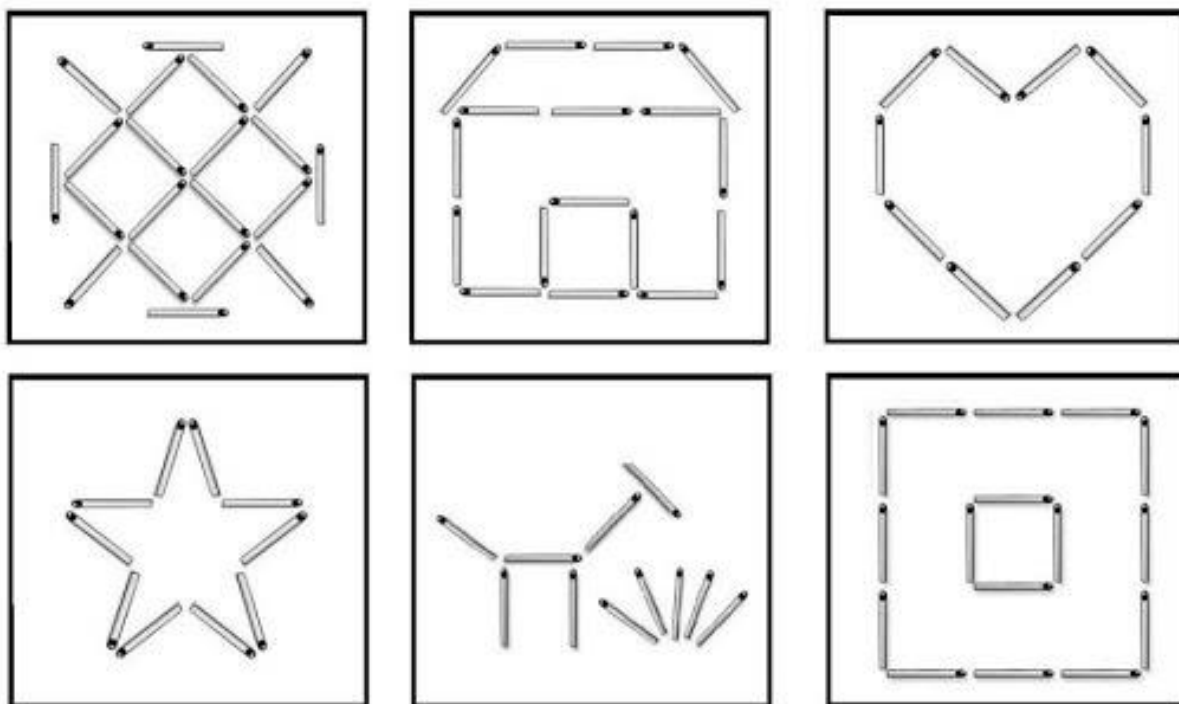
Jedno ucho słucha, czy nie wleciała tu mucha - ręka przystawiona do ucha na przemian, zetknięcie uszu rodzica i dziecka.

- Zabawa logopedyczna „Jakie pyszne”

Rodzic czyta poniższy tekst i wskazuje dziecku drukowaną literę. Zadaniem dziecka jest nazwanie (samodzielnie) litery jaką widzi i dodanie zdania (z jednoczesnym oblizaniem ust i masowaniem się po brzuszku): „*jakie było dobre*”.

<i>Na obiad był rosółek.</i>	A	<i>- jakie było dobre ;)</i>
<i>W rosole był makaron,</i>	O	
<i>Oraz pyszna marchewka.</i>	U	
<i>Na drugie danie był kotlecik</i>	Y	
<i>I kluseczki.</i>	E	
<i>Do tego czerwone buraczki.</i>	M	
<i>Do picia kompot z truskawek.</i>	D	
<i>Na deser galaretka malinowa</i>	C	
<i>Z kawałkami malinek.</i>	U	

- „Układanki z zapalek” – ćwiczenie koordynacji wzrokowo ruchowej poprzez odwzorowywanie
Udostępniamy dziecku zapalki (bez pudełeczka). Zadaniem dziecka jest ułożenie (na dywanie/stoliku – nie na kartce ukazującej wzór) poniższych wzorów:



- Ćwiczenia poranne – zestaw II – przez cały tydzień ten sam zestaw
- Ćwiczenia w segregowaniu „Skarpetka do skarpetki” – tę zabawę możemy powtarzać po każdym zebraniu suchego prania. Układamy przed dzieckiem skarpetki. Następnie podajemy mu skarpetkę po jednej skarpetce z pary. Zadaniem dziecka jest odszukanie drugiej takiej samej skarpetki. Odnalezione pary skarpetek odkładamy na bok.



- Praca z obrazkiem „Piramida żywieniowa”
 - ✓ Rodzic czyta dziecku wiersz Iwony Rup „Dbamy o zdrowie”:

*Zdrowie to jest ważna sprawa,
A więc o nie wszyscy dbamy.
Wiele warzyw i owoców,
Z apetytem zajadamy.
Jemy sery i jogurty,
Sportem też się zajmujemy...
Uśmiechamy się do wszystkich – no bo zdrowi być pragniemy*

- ✓ Rodzic pyta dziecko: *W jaki sposób powinniśmy się odżywiać, żeby być zdrowym? Co oznacza zdrowe jedzenie? Co powinniśmy jeść w dużych ilościach? Czego nie powinniśmy jeść? Jak należy jeść posiłki – szybko czy powoli? Czy wystarczy jak zjemy jeden posiłek dziennie? Co jeszcze pomaga nam w zachowaniu zdrowia? Następnie rodzic wspólnie z dzieckiem analizują piramidę żywieniową, wspólnie zastanawiając się co służy ich zdrowiu, a co mu szkodzi.*

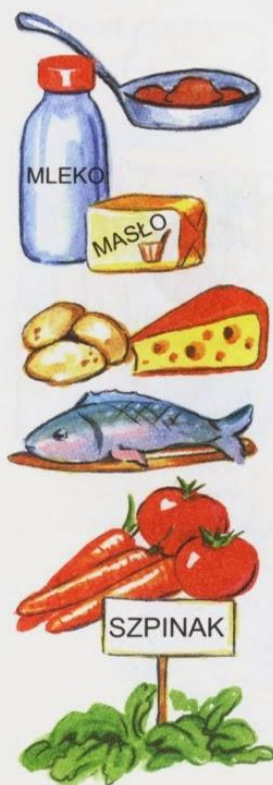


Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.



Witamina A

— wzmacnia wzrok i wpływa na wzrost kości i zębów.



Witamina B

— ułatwia myślenie, poprawia pamięć oraz zwiększa apetyt i daje energię.



Witamina C

— zapobiega przeziębieniom, ułatwia gojenie się ran.



Witamina D

— jest potrzebna dzieciom, które rosną, wzmacnia zęby i kości.



- Konstruowanie z tektury i materiału przyrodniczego ula, umieszczanie w nim pszczoł zrobionych z wnętrza Kinder jajek „Przedszkolna pasieka” – potrzebujemy rolki po papierze toaletowym, nożyczek, żółtej farbki/kredek/mazaków, żółtego plastikowego jajeczka z Kinder jajka, czarnego mazaka lub wycinanki samoprzylepnej, kawałka papieru na skrzydła,

kleju i kaszy gryczanej/piasku/malutkich kamyczków i wszystko co potrząsane wydaje dźwięki.

Wykonujemy pszczołkę/ki (do środka wsypujemy kaszę/piasek/kamczki) i ul jak na zdjęciu poniżej. Podczas wykonywania pracy proszę o rozmowę z dzieckiem na temat tego, dlaczego obecność pszczół w naszym życiu jest tak ważny i dlaczego powinniśmy o nie dbać. Proszę przypomnieć dzieciom zasady zachowania w momencie spotkania z pszczołą ;)



- „Tak czy nie” – analiza przykładowych sytuacji, wskazywanie zachowań właściwych i niewłaściwych. Zadaniem dziecka jest wskazanie, które z poniżej przedstawionych zachowań jest właściwe dla zachowania zdrowia, a które nie i uzasadnienie swojego wyboru.



*Pozdrawiam i życzę miłego dnia ☺
Agnieszka Żemajduk*