

Temat tygodnia: „**W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH**”



Środa 22.04.2020 r.

Temat dnia: „**ZDROWY TRYB ŻYCIA**”

Cele szczegółowe:

- wita się różnymi częściami ciała
- prawidłowo wymawia samogłoski
- wie jak dbać o zdrowie
- wie, co to są zdrowe nawyki
- zna piramidę żywienia
- wycina, klei, tworzy
- rozumie bardzo proste polecenia w języku angielskim, reaguje na nie
- pokonuje tor z woreczkiem, stara się go nie zgubić
- pokazuje gestem i ruchem słowa rymowanki
- poprawnie dobiera elementy układanki, puzzli

KOCHANE DZIECI I DRODZY RODZICE
W DNIU DZISIEJSZYM CZYLI 22.04.2020
OBCHODZIMY "DZIEŃ ZIEMI"

W tym dniu proponujemy aby zaprosić swoje dziecko do wspólnego zrobienia zielonego ogródka w domu, na balkonie lub jeśli ktoś ma możliwość w ogródku. Możliwości są ogromne, a efekty zachwycające! Może to być forma dowolna, zależy od wyobraźni. Istotne jest, aby dzieci zrobiły to w większości same ale z instruktażem i niewielką pomocą rodziców. Ważne aby wiedziały, że siejąc lub sadząc nasiona, cebulki lub kwiaty należy o nie dbać i stwarzać im warunki do wzrostu. Powodzenia. Czekamy na Wasze zdjęcia.



Propozycja zabaw i ćwiczeń na dziś:

1. Zabawa integrująca „Dzień dobry”- powitanie różnymi częściami ciała (noga i ręka)

piosenki:

“Wstawaj, szkoda dnia”

https://www.youtube.com/watch?v=GRHMPx0N_N0

“Dzień dobry”

<https://www.youtube.com/watch?v=a9oGVJEdkpo>

2. Zabawa logopedyczna „Jakie pyszne”- Logogłoski

Rodzic czyta wyrazy z pierwszej tabelki, następnie odpowiedz z drugiej, Dziecko powtarza wyrazy z drugiej tabeli- wyraźnie wypowiada samogłoski i masuje się obiema rękoma po brzuchu.

<i>Rodzic</i>	<i>Dziecko</i>
<i>Na obiad był rosółek</i>	<i>- AAA jakie było dobre</i>
<i>W rosole był makaron</i>	<i>- OOO jakie było dobre</i>
<i>Oraz pyszna marchewka.</i>	<i>- UUU jakie było dobre</i>
<i>Na drugie danie był kotlecik</i>	<i>- YYY jakie było dobre</i>
<i>i kluseczki.</i>	<i>- EEE jakie było dobre</i>
<i>Do tego czerwone buraczki.</i>	<i>- AAA jakie było dobre</i>
<i>Do picie kompot z truskawek.</i>	<i>- OOO jakie było dobre</i>
<i>Na deser galaretka owocowa</i>	<i>- UUU jakie było dobre</i>
<i>Z kawałkami malinek.</i>	<i>- EEE jakie było dobre</i>

R- Na obiad był rosółek

DZ - AAA JAKIE BYŁO DOBRE

3. Ćwiczenia poranne-powtarzamy cały tydzień ten sam zestaw od poniedziałku

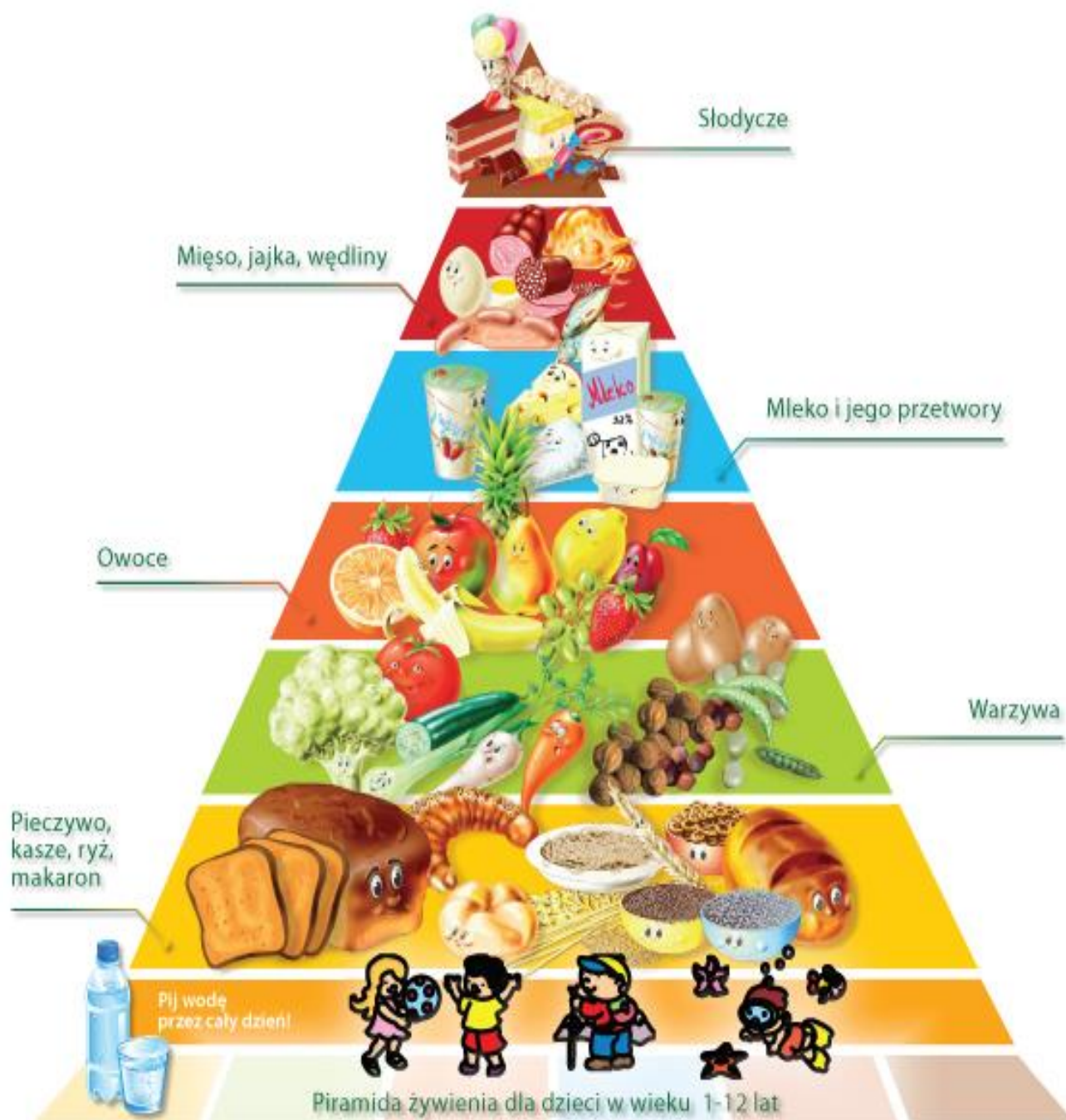
4. Czynności samoobsługowe – Każdego dnia kochane Storczyki dbajcie o mycie zębów rano i wieczorem. Pamiętajcie, że to bardzo ważne.

5. Wysłuchanie wiersza Iwony Rup „Dbamy o zdrowie”.

Wstępem do rozmowy będzie wiersz odczytany przez Rodzica

„Dbamy o zdrowie”
Zdrowie to jest ważna sprawa,
a więc o nie wszyscy dbamy.
Wiele warzyw i owoców
z apetytem zjadamy.
Jemy sery i jogurty,
sportem też się zajmujemy....
Uśmiechamy się do wszystkich,
no bo zdrowi być pragniemy.

6. Praca z obrazkiem „Piramida żywieniowa”



* Piramida zdrowego żywienia merytorycznie zatwierdzona przez dr A. Hartoni i dr J. Myszkowską-Ryściak z Zakładu Dietetyki SGGW



Urozmaicaj

jedzenie, dieta dziecka powinna zawierać jak najwięcej różnorodnych produktów z każdej grupy: warzywa/owoce, nabiał, mięso, zboża



Unikaj

cukru, soli, "złego" tłuszczu, czytaj etykiety



Uprawiaj

sport, spędzaj aktywnie czas ze swoim dzieckiem

Ureguluj

posiłki, dziecko powinno jeść 4-5 razy dziennie, co ok 3h



ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA PRZEDSZKOLAKA



Uśmiechnij się

jedzenie nie powinno być ani karą, ani nagrodą, nie należy dziecka zmuszać do jedzenia



Umiejętnie

przygotowuj potrawy: na parze, w folii, gotowane, pieczone, grillowane bez smażenia w głębokim tłuszczu



Uważaj

na słodkie napoje, słodycze - zastąp je surowymi warzywami, suszonymi owocami, orzechami, wodą

Następnie Rodzic zadaje pytania, a dziecko na nie odpowiada. Odpowiedzi znajdziemy w wierszu i w filmikach:

- Jak dbamy o zdrowie?
- Co robimy dla zdrowia?
- Po co jemy warzywa i owoce?
- Po co pijemy wodę?
- Ile szklanek wody powinniśmy codziennie pić?
- Jaki napój jest najzdrowszy?
- Ile pięter zawiera piramida żywienia?
- Które z nich są najważniejsze?

Obejrzyjcie uważnie filmiki i odpowiedzcie na pytania zadawane na koniec prezentacji. Powodzenia. Przygody Oli i Stasia Zbilansowana dieta dziecka **linki do filmików:**

Przygody Oli i Stasia-

https://www.youtube.com/watch?l=tr6xhuHvO4&list=PLMgt45qK4F7106_JvvUle6zdgjA1pW8K

oraz Przygody Oli i Stasia #11 Woda i napoje -

<https://www.youtube.com/watch?v=6IFZKkybDOY>

7. Wycinanie z gazet ilustracji z żywnością i umieszczenie ich na talerzyku papierowym, tworzenie „Zdrowego posiłku” lub wspólne przygotowanie takiego dania. Niech będzie kolorowo i wesoło na talerzu i Waszych buziach. Czekamy na zdjęcia.

Milego dnia i przyjemnej pracy
Wasze Wychowawczynie

7 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA



1. UZUPEŁNIAJ NIEDOBORY
WITAMIN I SKŁADNIKÓW MINERALNYCH W
ZMĘCZONYM ZIMĄ ORGANIZMIE.



2. WYBIERAJ PRODUKTY UPRAWIANE
NATURALNIE, DOSTĘPNE W DANYM
OKRESIE I NIEPRZETWORZONE.



3. ZACZNIJ DZIEŃ OD
PEŁNOWARTOŚCIOWEGO ŚNIADANIA,
KTÓRE ZAPEWNI ENERGIĘ NA CAŁY DZIEŃ



4. JEDZ WARZYWA I OWOCE 5 RAZY
DZIENNIE - NAJLEPIEJ NA SUROWO, MAJĄ
WTĘDY WIĘCEJ WITAMIN.



5. WYBIERAJ NAJZDROWSZE FORMY
OBRÓBKI TERMICZNEJ POTRAW -
NAJLEPIEJ GOTOWANIE LUB PIECZENIE



6. ZASTĄP SŁODYCZE OWOCAMI.
NAJLEPSZE BĘDĄ OWOCE DOSTĘPNE
SEZONOWO.



7. SPOŻYWAJ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ PŁYNÓW.
OPRÓCZ WODY, TAKŻE HERBATKI ZIOŁOWE
ORA ŚWIEŻO WYCISKANE SOKI.

