

Temat: Ruch to zdrowie.

Witam w piątek, dzisiaj trochę gimnastyki, zapraszam...



Zaproś Rodzica lub rodzeństwo do zabawy

1. Zapraszam na przepychanki – siłowanki:

<https://www.youtube.com/watch?v=hEAQunXvImI&feature=youtu.be>

2. Propozycja zabaw z dzieckiem:

- przytulanie, gilgotanie, kołysanie;
- pizza – na plecach dziecka „ugnieść ciasto, nakłuj je widelcem, posmaruj oliwą, posyp serem, upiecz, a na końcu schrup z zachwytem”;
- winda- stojąc podnieś dziecko na ręce, przytul, a następnie delikatnie spuść na dół - dziecko zjeżdża po ciele rodzica;
- raczkowanie – pochodźcie na czworakach, chwytajcie się za stopy, przepychajcie, przechodźcie pod lub nad sobą.

Zabawy z kocykiem:

naleśnik – zwiń dziecko w kocyk, delikatnie turlaj je po podłodze;

kółka, zygzaki- poproś, by dziecko położyło się na kocyku. Chwyć za koc i ciągnij delikatnie po podłodze, wykonuj zygzaki, koła itp.;

hamak – chwycie koc za rogi i delikatnie bujajcie dziecko.

MIŁEJ ZABAWY!!

3. Możecie wykorzystać do zabawy karty obrazkowe poniżej, wykonywać polecenia przedstawione na obrazkach.





**TURLAJ SIĘ
JAK JEŻ**

pani@onka.pl



**STÓJ NA JEDNEJ NODZE
JAK FLAMING**

pani@onka.pl



**SKACZ Z NOGI NA NOGĘ
JAK MAŁPKA**

pani@onka.pl



**SKACZ WYSOKO
JAK DELFIN**

pani@onka.pl



SKACZ JAK ŻABA

pani@onka.pl



STĄPAJ JAK SŁOŃ

pani@onka.pl



4. Odpoczywamy...

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

5. Aby być zdrowym, aby nasze ciało było zdrowe powinniśmy się dobrze odżywiać, jeść zdrowe posiłki.



Rodzicu - porozmawiaj z dzieckiem na temat zasad zdrowego żywienia, produktów zdrowych i zalecanych w żywieniu dzieci na podstawie ilustracji „Piramida zdrowego żywienia”. Zwróć dziecku uwagę na różnorodność produktów i podkreśl konieczność urozmaicenia diety. Zwróć także uwagę na podstawę piramidy, którą stanowią postacie obrazujące różne rodzaje aktywności fizycznej.



6. Dla chętnych puzzle online:

<https://puzzlefactory.pl/pl/puzzle/graj/dla-dzieci/236646-ruch-to-zdrowie>

<https://puzzlefactory.pl/pl/puzzle/graj/jedzenie/178858-piramida-zdrowia>

<https://puzzlefactory.pl/pl/puzzle/graj/dla-dzieci/218697-ruch-to-zdrowie>



7. Wydrukuj obrazek piramidy zdrowia, wykoloruj kredkami, pisakami, wykorzystaj plastelinę, wybór należy do Ciebie.

„Wymyśl nazwę dla swojej piramidy” np. Zdrówcia, Moja Piramida Zdrowia.... Poproś rodzica o zrobienie zdjęcia i przysłanie na stronę internetową przedszkola.

Do zobaczenia w poniedziałek, pozdrawiamy Was kochane przedszkolaki, panie z V grupy!!!

