

Dzień dobry Jeżyki!

Przygotowałam dla Was kilka propozycji zabaw, zajęć i kartę pracy na dzisiejszy dzień.

Temat dnia: *Wiem, jak dbać o swoje zdrowie.*

1. Zabawa ruchowa przy piosence *Mydło lubi zabawę.*

Link do utworu: <https://www.youtube.com/watch?v=kq4NULDhx5M>

Rodzic włącza nagranie muzyczne. Zadaniem dziecka jest inscenizacja ruchowa w rytm piosenki.

2. Ćwiczenie oddechowe *W sadzie.*

Dziecko stoi prosto, wykonuje wdech nosem, podnosi obie ręce w górę i sięga po wiszący na drzewie owoc. Wypuszcza powietrze ustami i opuszcza ręce – wykonuje skłon, zostawiając owoce w koszu. Powtarzamy ćwiczenie kilkakrotnie.

3. Kreślenie wzorów grafomotorycznych (załącznik 1).

Potrzebne materiały: kartka z wzorami grafomotorycznymi, kredki.

Rodzic drukuje dziecku kartkę z wzorami przedstawiającymi owoce. Zadaniem dziecka jest kreślenie podanych owoców.

4. Quiz dydaktyczny *Prawda czy fałsz?*

Rodzic wymawia kolejne zdania. Zadaniem dziecka jest odpowiedzieć, czy są one prawdziwe (dobre/właściwe), czy fałszywe (niezgodne z tym, czego się nauczyło).

Myję zęby tylko wtedy, kiedy ma przyjść do mnie babcia.

Ubieram się odpowiednio do pogody.

Kiedy są ciekawe bajki, bardzo długo oglądam telewizję.

Nie uprawiam żadnego sportu, bo wolę jeść chipsy.

Jem warzywa i owoce.

Kąpię się tylko w sobotę.

5. Słuchanie wiersza M. Witewskiej *W owocach i warzywach zdrowie się ukrywa.*

Rodzic czyta dziecku wiersz:

Chomik Pucus dba o zdrowie, teraz o tym wam opowie:

zjada jabłko i marchewkę, groszek, gruszkę, kalarepkę.

Bo w owocach i warzywach samo zdrowie się ukrywa.

Przed jedzeniem łapki myje, szklankę mleka rano pije.

I dentysty się nie boi. Nie ma czego, mili moi!

6. Rozmowa na podstawie wysłuchanego wiersza.

Rodzic zadaje dziecku pytania na podstawie wiersza:

- Jak chomik Pucus dba o zdrowie?
- Co robi chomik przed jedzeniem?
- Dlaczego Pucus nie boi się dentysty?
- Kto z was był kiedyś u dentysty?
- Jak wygląda taka wizyta?

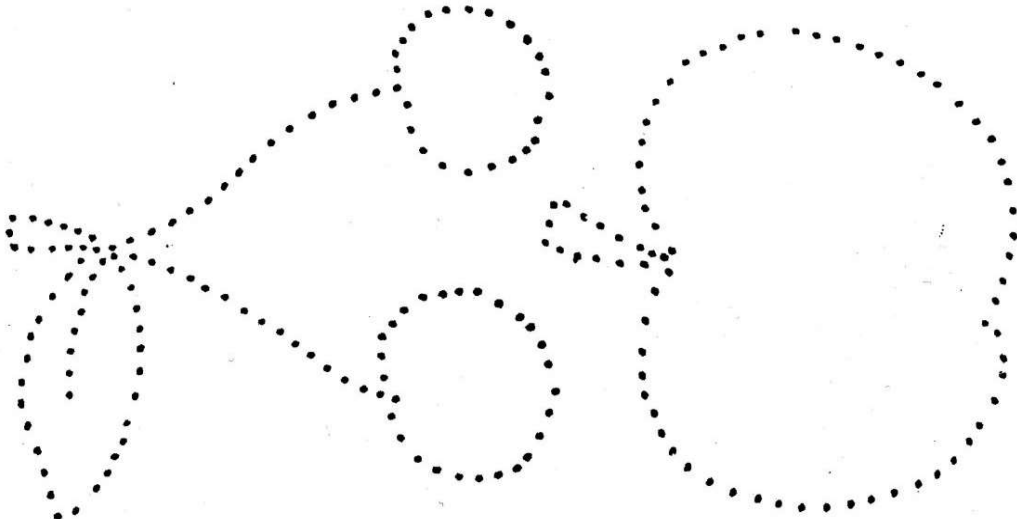
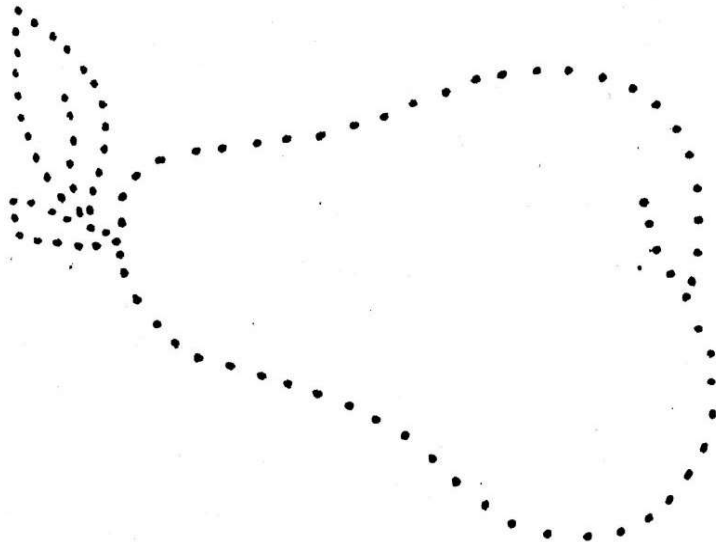
7. Karta pracy (załącznik 2).

Potrzebne materiały: karta pracy, farby, kredki.

Dziecko:

- uzupełnia słowami tekst czytany przez rodzica,
- odbija dłoń maczaną w farbie,
- skreśla obrazki niezdrowych pokarmów.

Załącznik 1.



Załącznik 2.

Przeczytaj tekst wspólnie z osobą dorosłą. Ona będzie czytać wyrazy, a ty – mówić nazwy obrazków. W kole odbij dłoń umoczoną w farbie – jako dowód, że postępujesz tak, jak robią to ci, którzy dbają o zdrowie.

Chcę być zdrowy. Dlatego:

- myję  po śniadaniu,
- ubieram się odpowiednio do  lub ,
- jem     i   ,
- często przebywam na świeżym powietrzu –  ,
- chodzę na pływalnię ,
- nie siedzę długo przy  czy ,
- wieczorem .



Obejrzyj obrazki. Skreśl te, które przedstawiają to, czego spożywanie nie jest zdrowe.