

GRUPA V

wtorek 13.04.2021 rok

TEMAT TYGODNIA (12 - 16.04.2021 rok) **Dobra kondycja i dobre zdrowie, wszystko Ci o nich przedszkolak opowie**

Cele ogólne: kształtowanie właściwych postaw i zachowań podczas wizyty u lekarza oraz w sytuacji choroby (zgłaszanie dolegliwości własnych lub zauważonych u innych); zachęcanie do aktywnego spędzania czasu, dbałości o kondycję i zdrowie.

ĆWICZENIA Z WYKORZYSTANIEM BUTELKI PLASTIKOWEJ

I. Rozgrzewka

Zabawa ruchowa - Maszynista zuch.

[Maszynista zuch – zabawa ruchowa - YouTube](#)

II. Część główna

- Leżenie na plecach, stopy oparte o podłoże
 1. Przekładanie butelki z ręki do ręki.
 2. Przekładanie butelki nad głową.
 3. Naprzemienne przekładanie butelki pod kolanami.
 4. Butelka między stopami pionowo, ręce wzdłuż tułowia . Ruch – przyciąganie kolan do brzucha.
 5. Butelka za głową w położeniu poziomym, chwyt oburącz. Ruch – dążenie do spotkania kolan z butelką, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.
- Siad skrzyżny
 1. Przekładanie butelki z ręki do ręki – z przodu, z tyłu, nad głową.
 2. Butelka na głowie, podtrzymywana palcami rąk – skręty tułowia w lewo i w prawo.
 3. Głęboki wdech nosem - unosimy butelkę w górę, silny wydech ustami - opuszczamy butelkę w dół.
- Stanie
 1. Butelka leży na podłodze – różne formy przeskoków przez butelkę: obunóż w przód, w bok.
 2. Naprzemienne przekładanie butelki pod kolanami.

3. Rzut butelki w górę i chwyt oburącz. Po opanowaniu chwytów można wykonywać dodatkowe zadania przed chwytem: klaśnięcie w dłonie z przodu, z tyłu, wykonanie przysiadu, obrót wokół siebie w prawo, w lewo itp.
4. Butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód, z jednoczesnym dotknięciem podłoża i wyprost z przeniesieniem butelki w górę nad głowę.

III. Zakończenie

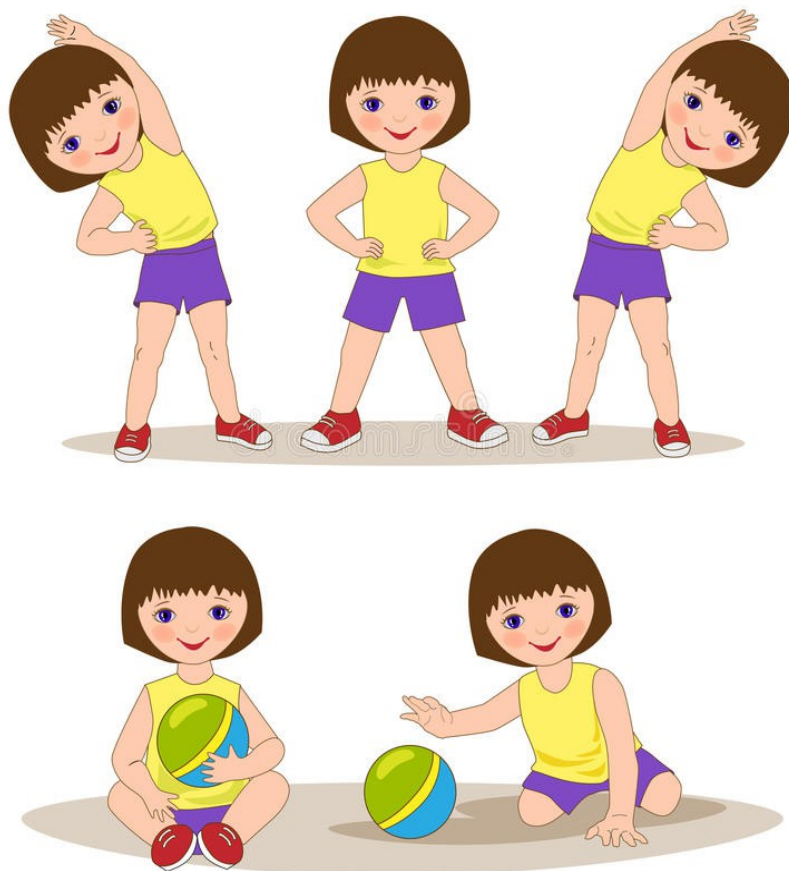
Marsz:

Wdech – ramiona uniesione przodem w górę, wydech – ramiona przodem w dół.

Wdech - ramiona bokiem w górę, wydech - ramiona bokiem w dół.

Zapraszam do wspólnych ćwiczeń z wykorzystaniem butelki plastikowej

[Ćwiczenia z butelką - My3 na sportowo! My3 - TV dla Dzieci - YouTube](#)



Praca dzieci 3 – letnie

Zadania na wtorek 13.04.2021 rok

Daniel D. Franek F. Dawid H. Lilianna M. Julia P. Cezary T.C. Julian T.C.

B. Lewandowska „ Na zdrowie”

Doktor rybka niech nam powie
Jak należy dbać o zdrowie!

Kto chce prosty być jak trzcina,
Gimnastyką dzień zaczyna!

Całe ciało myje co dzień
Pod prysznicem, w czystej wodzie.

Wie, że zęby białe czyste
Lubią szczotkę i dentystę!

Pije mleko, wie, że zdrowo
Chrupać marchew na surowo.

Kiedy kicha czysta chustka
Dobrze mu zasłania usta.

Chcesz, to zobacz, jak jeść jabłka
Na obrazku bez zarasków.

Rób tak samo, bo chcesz chyba
Tak zdrowy być jak ryba.

Rozmowa na podstawie wiersza

- Co należy robić, żeby być zdrowym?
- Dlaczego warto jeść warzywa i owoce?
 - Wymień 5 warzyw i 5 owoców

-

Piosenka „Zdrowia smaki”

<https://www.youtube.com/watch?v=Ijz95IzBqy8>

Praca dzieci 4 – letnie

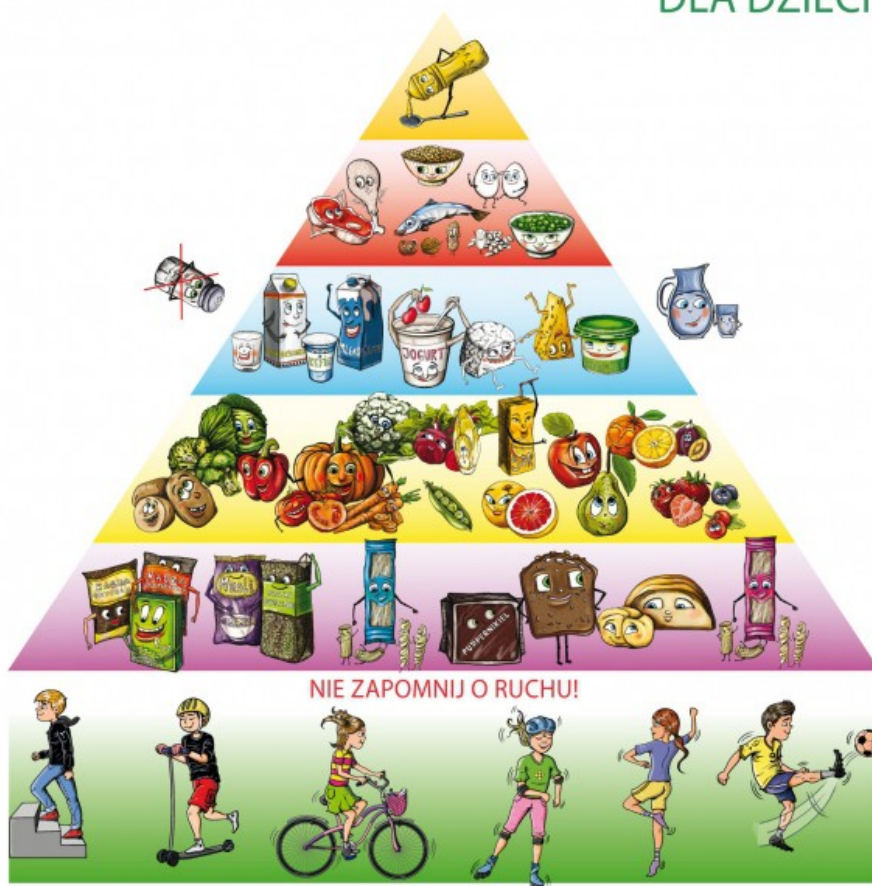
Zadania na wtorek 13.04.2021 rok

Hania B. Augustyn B. Ewa G. Gabriela G.J. Marysia M. Adrianna O. Tomek P.
Kuba R. Emil S.

Przyjrzyj się piramidzie zdrowego żywienia i opowiedz o zasadach zdrowego odżywiania



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA DZIECI



1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty zbożowe znajdujące się w podstawie piramidy.
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefir, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodyczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

Instytucja realizująca:



Instytucja współfinansująca:



Partnerzy:



Opracowanie: Instytut Żywności i Żywienia. Plikut zrealizowano za środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.

Otocz zieloną pętlą produkty zdrowe, a czerwoną niezdrowe.



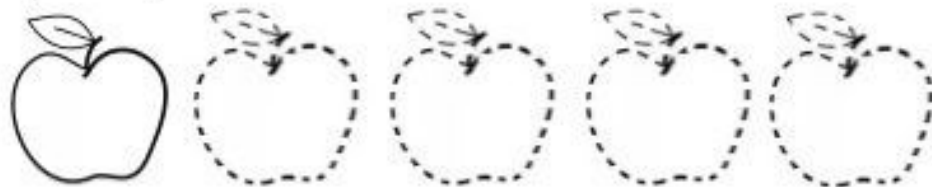
„Przygody Fenka” - książeczki, które inspirują od dzieciństwa!

www.Fenek.pl

Karty pracy – Rysujemy owoce

Ćwiczymy rysowanie owoców. Poprowadź ołówek po przerywanych liniach. Powodzenia!

Jabłko



Gruška



Wiśnie



Praca dzieci 5 – letnie

Zadania na wtorek 13.04.2021 rok

Lidia D. Franciszek K. Emma S. Bernard Ż. Maksymilian I. - (karty pracy str. 19, Książka str. 114 - 115)

Marcin Brykczyński

Na zdrowie

Gdy **zapada** ktoś na zdrowiu,
Lekarz czeka w pogotowiu.
Każdy się od niego dowie,
Jak żyć, żeby **tryskać zdrowiem**
I od stóp po czubek głowy,
Być bez przerwy **jak rydz zdrowym**.
Rydz być może na to powie,
Że wybiera **końskie zdrowie**.
Koń pomyśli sobie chyba,
Że chce **zdrowy być jak ryba**.
Za to ryba, nim ją złowię,
Może mieć **żelazne zdrowie**.
Dość już tu o zdrowiu mowy,
Ale żebym tak był zdrowy...
Warto zdrowie wciąż mieć w głowie,
Bo to może **wyjść na zdrowie**

Rozmowa na podstawie tekstu:

Co oznaczają wyrażenia użyte w wierszu?

na zdrowie – życzenia zdrowia

zapaść na zdrowiu – zachorować

czekać w pogotowiu – tu: przygotowany do udzielenia pomocy

tryskać zdrowiem – wyglądać na zdrowego

zdrów jak rydz, końskie zdrowie, żelazne zdrowie – osoba, która nie choruje

może wyjść na zdrowie – może wpłynąć korzystnie na stan zdrowia

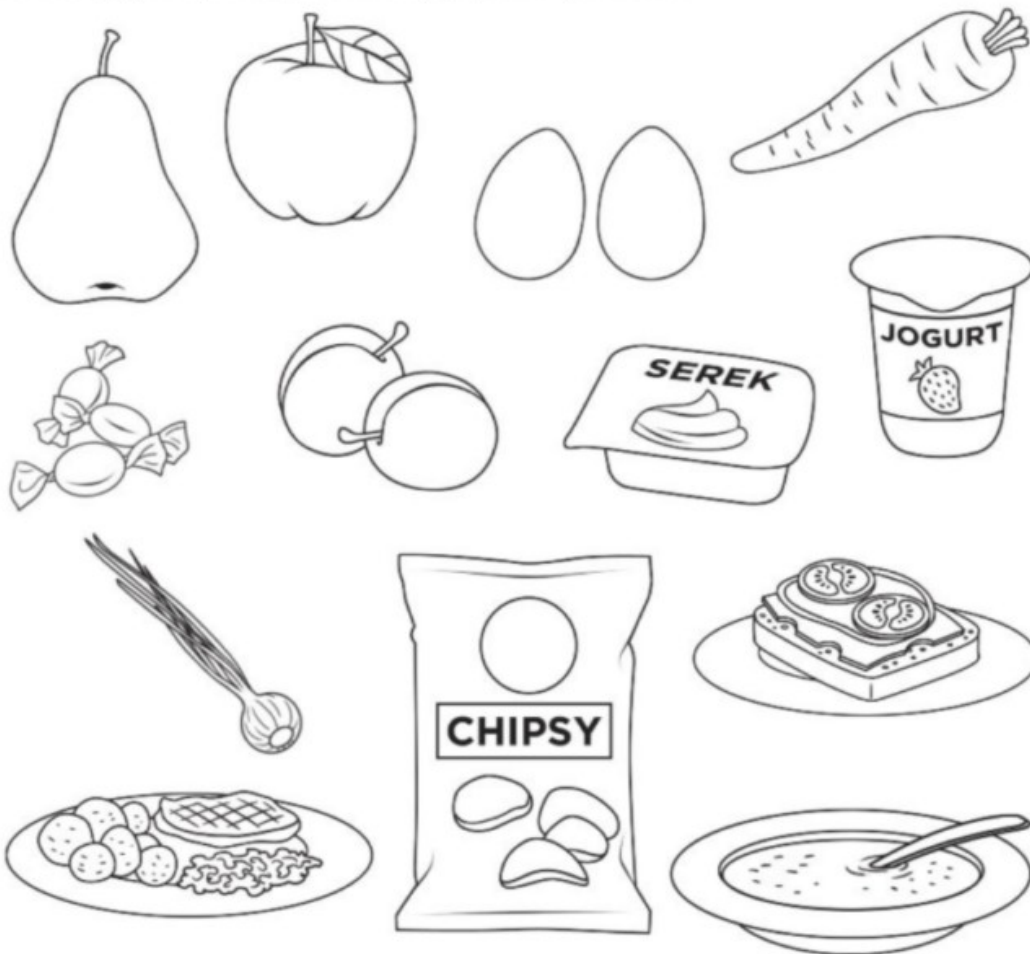
Na podstawie filmu stwórz poradnik zdrowego odżywiania

<https://www.youtube.com/watch?v=S6gewDPXBjE>

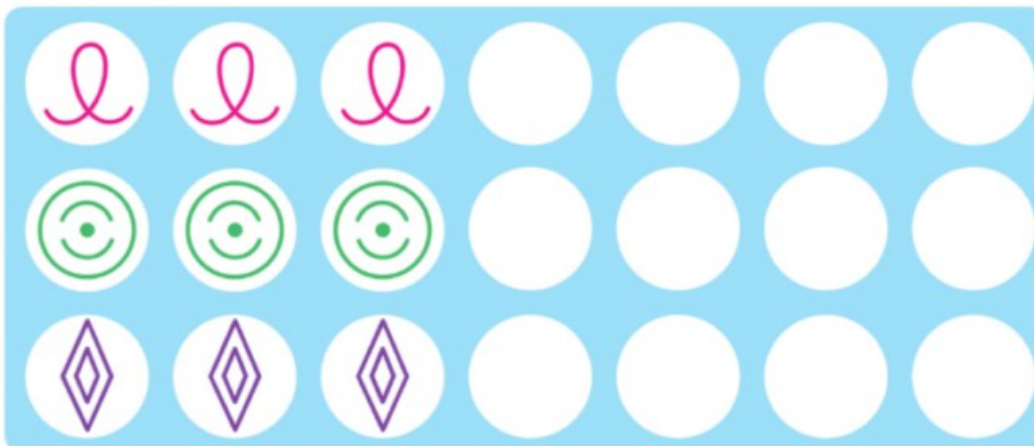
Wytnij i ułóż piramidę zdrowia według wzoru.



- Pokoloruj rysunki, które przedstawiają to, co służy zdrowiu.



- Dorysuj wzory w kołach.



Praca dzieci 6 – letnie

Zadania na wtorek 13.04.2021 rok

Gabriela M. Wiktor J.

Książka str. 114 – 115 (wprowadzenie litery „h”, „H”)

Karty pracy str. 19 (rysowanie hipopotama wg rysunkowej ilustracji)