

## Grupa VI

**Temat tygodnia: Dobra kondycja i dobre zdrowie, wszystko Ci o nich przedszkolak opowie.**



**13.04.2021r.**

**Temat dnia: Droga do zdrowia.**

**Witamy i zapraszamy do pracy zdalnej. Dziś zastanowimy się co wpływa na zachowanie dobrego zdrowia, oraz poznamy sposoby jego utrzymania.**

### **Ćwiczenia dla wszystkich dzieci:**

Ćwiczenia z elementami metody W. Sherborne.

- Poznanie własnego ciała: wiercenie dziur w podłodze różnymi częściami ciała; bieg po pokoju z wysokim unoszeniem kolan.
- Wycucie przestrzeni: w siadzie prostym kołysanie na boki, ręce w bok; podskoki wokół własnej osi na jednej nodze.
- Ćwiczenia w parach: naprzemienne przysiady z trzymaniem rąk partnera.
- Ćwiczenia przeciwko: przesuwanie paczki – próby przesunięcia partnera zwiniętego i leżącego na boku.

**Materiał dla 3 latków:** Natalia R., Stanisław G., Amelka P., Igor S., Franciszek W., Franek Ś.

Potrzebne będą gazety z modą lub gazetki reklamowe z ubraniami.

**1. „Co to znaczy ubierać się odpowiednio do pogody?”** – wycinanie ubrań z gazet, doskonalenie cięcia nożyczkami, kategoryzacja, nazywanie części garderoby, klasyfikacja w zależności od pogody.

Dzieci wydzierają lub wycinają z gazet różne części ubrań (na różne pory roku). Dobrze, aby w zasobach znalazły się: kurtka, palto, marynarka, szalik, rękawiczki, T-shirt, sukienka, spodnie, top, kombinezon (na zimę), kombinezon dla kobiety na lato, płaszcz, kostium.

Dzieci nazywają wycięte ubrania i wybierają tylko te, które nadają się na sezon jesienno-zimowy. Z tych ubrań wybierają tylko te, które mają parę (podkolanówki, rękawiczki, skarpety, buty).

Możemy też to ćwiczenie wykonać na naturalnych rekwizytach czyli na ubraniach dziecka wyłożonych z szafy. Będzie to doskonała okazja do zrobienia porządków na półce z ubraniami po zimie.

**2. „Szukamy pary”** – Rodzic rozkłada zdjęcia ubrań z gazety.

Na polecenie Rodzica dziecko wskazuje to ubranie, które ma np.:

- parę,
- które ubieramy na jesień,
- coś do założenia na głowę,
- coś do założenia na zimę itp.

**3. „Skarpetkowe szaleństwo”** – segregowanie, klasyfikowanie skarpet.

Dzieci przynoszą różne skarpetki.

Segregują je na trzy gromadki (białe, kolorowe, ciemne).

Klasyfikują wg. wielkości (duże, średnie, małe).

Klasyfikują wg. wzorów (wzorzyste i jednolite).

**Materiał dla 4 latków:** Józio B., Jaś B., Amelia Ch., Filipek Sz., Julian T., Jagoda W., Kalina W., Róża W.

**1. „Mam cztery lata”** – słuchanie i rozmowa na temat wiersza Urszuli Piotrowskiej.

Dla mamy jestem szkrabem, mój skrzacie woła tata.  
Uwierzyć wciąż nie mogą, że mam aż cztery lata.  
Bo ja przecież wszystko wiem i powtarzam cały dzień.  
Wasze dziecko jest już duże, może samo umyć buzię.

Włożyć buty i ubranie i ze smakiem zjeść śniadanie.  
Umie zetrzeć kurze z szafki, dba o książki i zabawki.  
Zawsze grzecznie idzie drogą i nie ciągnie psa za ogon.  
Pomagam chętnie mamie, wyręczać lubię tatę.  
Mieć swoje obowiązki chce każdy czterolatek.

Pytania pomocnicze:

- Ile lat ma dziecko, o którym jest ten wiersz? (cztery)
- Jak mówią na nie mama i tata? (szkrab, skrzat)
- Co potrafi ten czterolatek? (umyć buzię, włożyć buty, zjeść śniadanie, zetrzeć kurze z szafki, dbać o książki i zabawki)
- Czy wy też tak potraficie?
- Jakie macie obowiązki w domu?
- Co jeszcze potrafi czterolatek?

Zrobimy mały egzamin. Rodzic wymienia aktywności, dziecko je wykonuje

– Kto potrafi: szybko chodzić, przeskakiwać z nogi na nogę, biegać, podskoczyć obunóż, chodzić tyłem, stać na jednej nodze, obrócić się, skakać na jednej nodze.

**Brawo! Zdaliście egzamin czterolatka!**



**2. „Pranie skarpetek”** – praca dnia codziennego. Dziecko otrzymuje dwie skarpetki, miskę z wodą, mydło lub odrobinę proszku.

Zadaniem dzieci jest „uprać je”, dodać proszku do miski z wodą, wypłukać, wycisnąć. Uprane skarpetki dzieci wieszają na sznurku zawieszonym w łazience lub na balkonie (za pomocą klamerek do bielizny).



<http://zabawyzn.wordpress.com>

**Materiał dla 5 i 6 latków:** Helenka K., Kuba L., Kuba K., Andrzej S., Sasza C., Ignacy Ch., Kacper K., Ola L., Eryk P., Tymoteusz Ś., Dawid Ch., Iga Cz.

### **1. Słuchanie wiersza Marcina Brykczyńskiego „Na zdrowie”.**

„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 nam 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 i bardzo zadowolonego z życia

*zdrowszy jak rydz, końskie zdrowie, zdrowy jak ryba, żelazne zdrowie* – zdrowy czyli osoba, która nie choruje

*może wyjść na zdrowie* – może wpłynąć korzystnie na stan zdrowia

## **2. Układamy poradnik zdrowia – rozmowa kierowana.**

Dzieci wymyślają porady, których stosowanie pomoże w zachowaniu zdrowia – burza mózgów. Rodzicu spisz na oddzielnych kartkach podane niżej propozycje, odczytaj je i poproś dziecko o pogrupowanie ich zgodnie z zaproponowanym schematem:

1. - Zdrowe odżywianie.
2. - Ruch na świeżym powietrzu.
3. - Higiena.
4. - Sen i odpoczynek.
5. - Dobry humor.

Dzieci uzupełniają swoje wypowiedzi tak, aby powstał poradnik.

### **Przykład poradnika:**

#### **1. Zdrowe odżywianie:**

- jemy często, ale małe porcje,
- nie objadamy się,
- wyznaczamy jeden dzień w tygodniu, w którym jemy słodczyce,
- jemy dużo warzyw i owoców,

- nie połykamy całych kawałków jedzenia, ale dokładnie je gryziemy,
- pijemy dużo wody,
- nie pijemy kolorowych i gazowanych napojów,
- myjemy owoce przed jedzeniem.

## 2. Ruch na świeżym powietrzu:

- ubieramy się na podwórko stosownie do pogody,
- wychodzimy na dwór, nawet jeśli jest zimno,
- staramy się nie wychodzić na powietrze w południe latem,
- nie spacerujemy ani nie wychodzimy na plac zabaw w czasie deszczu i burzy,
- osłaniamy głowę przed słońcem,
- smarujemy ciało kremem przeciwsłonecznym,
- wychodzimy z rodzicami na spacer,
- jeździmy rowerami,
- szukamy grzybów w lesie,
- wspinamy się po górach,
- zimą lepimy bałwana, jeździmy na sankach i nartach,
- uprawiamy ulubiony sport.

## 3. Higiena:

- myjemy się codziennie rano i wieczorem,
- dbamy o zęby – myjemy je rano i wieczorem w domu,
- myjemy całe ciało – bierzemy prysznic,
- nie zapominamy o myciu uszu,
- wycieramy się dokładnie ręcznikiem,
- dbamy o włosy – prosimy rodziców o ich umycie,
- codziennie czeszymy się,
- dzieci, które mają długie włosy, dbają o swoje fryzury, np. spinają włosy lub związują,
- jeśli włosy wchodzą nam do oczu, podpinamy włosy lub prosimy o obcięcie grzywki,
- dbamy o czystość paznokci,
- prosimy mamę o regularne obcinanie paznokci,
- nie słuchamy głośno telewizji.

## 4. Sen i odpoczynek:

- dbamy o to, aby nasz organizm odpoczął, więc chodzimy spać o godz. 19:00 – 20:00,
- śpimy około 10 godzin,
- staramy się nie spać w ciągu dnia, chyba że jesteśmy bardzo zmęczeni,
- odpoczywając w ciągu dnia, możemy poleżeć i posłuchać bajki.

## 5. Dobry humor:

- dbamy o swój humor – często się uśmiechamy,
- nie oglądamy filmów dla dorosłych, szczególnie horrorów,
- staramy się być życzliwi wobec innych, nigdy złośliwi,
- dbamy o dobre relacje ze zwierzętami,
- nie kłócimy się z koleżankami i kolegami, a szczególnie z rodzicami.

# DBAJ O SWOJE ZDROWIE KAŻDEGO DNIA



uprawiaj sport



zdrowo się odżywiaj



pamiętaj o odpowiednim  
nawadnianiu



wysypiaj się



często obcuj z naturą



uśmiechaj się



nie martw się  
rzeczami, na które  
nie masz wpływu



dbaj o dobre  
relacje z najbliższymi



pamiętaj o relaksie  
ciała i umysłu

### 3. „My się wody nie boimy” – pogadanka.

Rodzic mówi dzieciom, że największym sprzymierzeńcem człowieka w dbaniu o zdrowie jest woda – ta, którą się myjemy i ta, którą pijemy. Dlatego powinniśmy „zaprzyjaźnić się” z wodą, jak hipopotamy.

#### Wykonanie Karty Pracy cz. 4

Rysowanie hipopotama według rysunkowej instrukcji. (K.P. 4 s. 19 z. 1)

### 4. „Mamy dobry humor”; wprowadzenie litery „h”, „H”.

#### \* Czynności przygotowawcze:

- Nawiązanie do tematu zajęć: O czym dziś rozmawialiśmy?

Dokończcie zdania:

Dbanie o czystość ciała to... (higiena)

Jestem uśmiechnięty i mam dobry... (humor)

Kąpiel w zimnej wodzie to... (hartowanie)



Rodzic wskazuje na ilustracje uśmiechniętych dzieci i zdjęcie dziewczynki:  
To jest Hela, a to są jej przyjaciele z przedszkola. Hela bardzo lubi z nimi się bawić,  
bo są zawsze uśmiechnięci i przychodzą do przedszkola w dobrym humorze.  
Pozdrawiamy naszą koleżankę Helenkę, która również ma zawsze dobry humor.

Rozmowa na temat ilustracji, których nazwy stanowią wyrazy podstawowe:  
„Hela”, „humor”.

\* Wprowadzenie litery „h”, „H”.

- analiza wyrazów podstawowych „Hela”, „humor”:
  - podział na sylaby, głoski, (He-le-na, hu-mor), (H-e-l-e-n-a, h-u-m-o-r),
  - wyodrębnienie głoski „h” w nagłosie,
  - ustalenie cech głoski „h” – spółgłoska, bezdźwięczna, tylnojęzykowa.

\*Obserwacja aparatu mowy w lusterku:

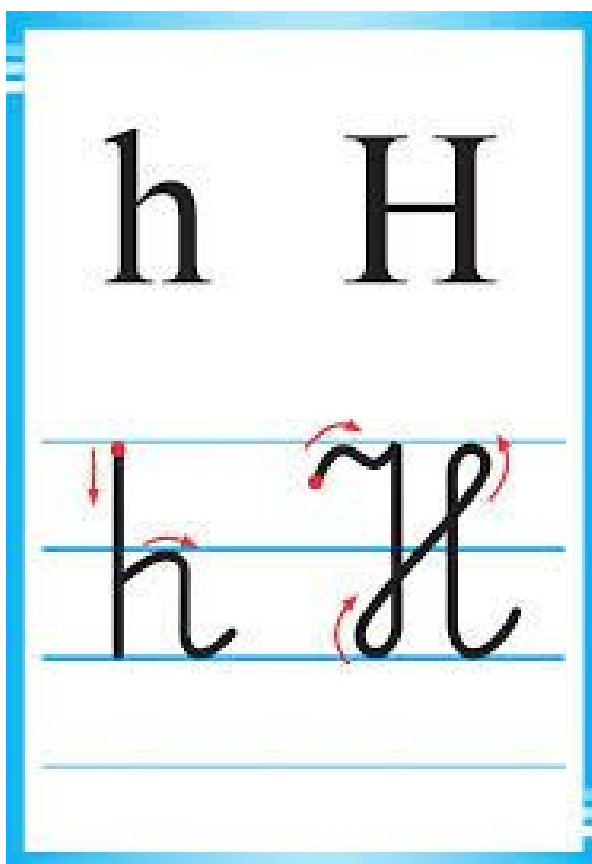
Tylną część języka wyginamy ku podniebieniu miękkiemu tak, żeby powstała szczelina,  
a czubkiem języka dotykamy granicy dolnych zębów i dziąsła.

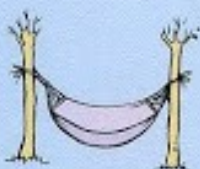

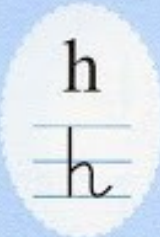

Wskazywanie przykładów innych słów, rozpoczynających się od głoski „h”: haczyk,  
Helena, harcerz, haft, hak, hejnał, Halina, hala, hałas, huk, hamak, hejnał.



\*Prezentacja litery wielkiej i małej drukowanej:

- omówienie kierunku pisania litery,
- wyszukiwanie podobieństw i skojarzeń liter,



hamak		Helenka	
ha mak		He len ka	
□ □ □ □ □		□ □ □ □ □ □ □	
h a m a k		H e l e n k a	

Analiza i synteza wyrazów podstawowych: „hamak”, „Helenka”:

- omówienie modelu wyrazów z liter i białych kartoników,
- omówienie modelu wyrazu z podziałem na samogłoski i spółgłoski z wykorzystaniem czerwonych i niebieskich kartoników.

## **5. „Jaki masz dzisiaj humor?” – zabawa integracyjna.**

Dziecko siedzi twarzą do Rodzica i pokazuje, jaki ma humor: wyciągając przed siebie rękę z wyprostowanym kciukiem.

- Jeśli dziecko ma dobry humor. Unosi kciuk do góry i woła radośnie: hej!
- Jeśli dziecko ma humor trochę dobry, a trochę zły – kciuk układa poziomo i mniej entuzjastycznie wymawia: hej!,
- Jeśli jest smutne i ma zły humor – opuszcza kciuk do dołu i smutno mówi: hej!