

## Grupa VIII

Temat tygodnia:

**Dobra kondycja i dobre zdrowie, wszystko ci o nich przedszkolak opowie.**

Wtorek 13.04.2021r.

**Temat dnia: Droga do zdrowia.**



Witajcie! Dziś jest ...

# wtorek

Na pewno pamiętacie, jak ważny dla naszego zdrowia jest ruch. Dlatego zapraszamy teraz na wspólną zabawę przy piosence „Wielkie poruszenie – ruch to zdrowie”.

Link do piosenki: <https://piesio.tv/tag/ruch-to-zdrowie/>

## 1. „Układamy poradnik zdrowia” – rozmowa kierowana.

Dziecko wymyśla porady, których stosowanie pomoże w zachowaniu zdrowia. Rodzic spisuje wszystkie propozycje, odczytuje je i prosi dziecko o pogrupowanie ich zgodnie z zaproponowanym schematem, a następnie uzupełniają swoje wypowiedzi tak, aby powstał poradnik.

- Zdrowe odżywianie.
- Ruch na świeżym powietrzu.
- Higiena.
- Sen i odpoczynek.
- Dobry humor.

### Przykład poradnika:

#### ZDROWE ODŻYWIANIE

- Jemy często, ale małe porcje, nie objadamy się,
- Jemy dużo warzyw i owoców,
- Pijemy dużo wody,
- Myjemy owoce przed jedzeniem,
- Wyznaczamy jeden dzień w tygodniu, w którym jemy słodczy,



#### RUCH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

- Ubieramy się stosownie do pogody,
- Osłaniamy głowę przed słońcem,
- Chodzimy z rodzicami na spacer,

- Jeździmy rowerami,
- Uprawiamy ulubiony sport,
- Zimą jeździmy na sankach, nartach, lepimy bałwana,



## HIGIENA

- Myjemy się codziennie rano i wieczorem,
- Pamiętamy o myciu zębów,
- Dbamy o swoje włosy, czeszymy, długie włosy spinamy lub związujemy,
- Pamiętamy o częstym i dokładnym myciu rąk,
- Dbamy o czystość paznokci, prosimy mamę o regularne ich obcinanie,
- Nie słuchamy głośnej muzyki,
- Ograniczamy czas korzystania z komputera i telewizji,





## SEN I ODPOCZYNEK

- Dbamy o to, aby nasz organizm odpoczął – chodzimy spać o godz. 19.00 lub 20.00,
- śpimy około 10 godzin dziennie,
- odpoczywając w ciągu dnia możemy poleżeć i posłuchać bajki,



## DOBRY HUMOR

- dbamy o swój humor, często się uśmiechamy,
- nie oglądamy filmów dla dorosłych, szczególnie horrorów,
- staramy się być życzliwi dla innych, nigdy złośliwi,
- nie kłócimy się z innymi,



## 2. „Jaki masz dzisiaj humor” – zabawa integracyjna.

Dziecko pokazuje, jaki ma humor wyciągając przed siebie rękę z wyprostowanym kciukiem. Jeśli ma dobry humor - unosi kciuk do góry i woła radośnie: hej! Jeśli dziecko ma humor trochę dobry a trochę zły – kciuk układa poziomo, a jeśli jest smutne i ma zły humor – opuszcza kciuk do dołu i smutno mówi: hej!

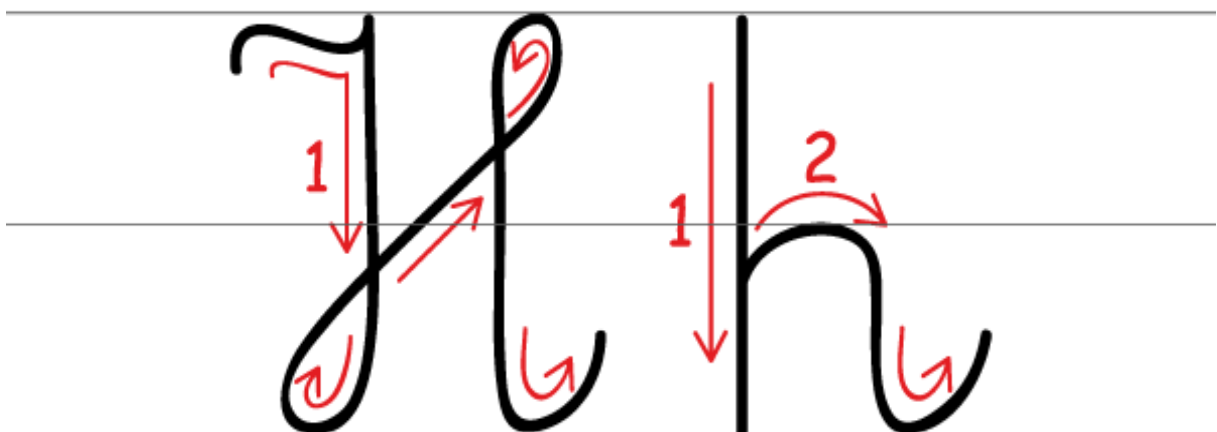
## 3. „Mamy dobry humor” – wprowadzenie litery h, H. (Książka s. 114 – 115)

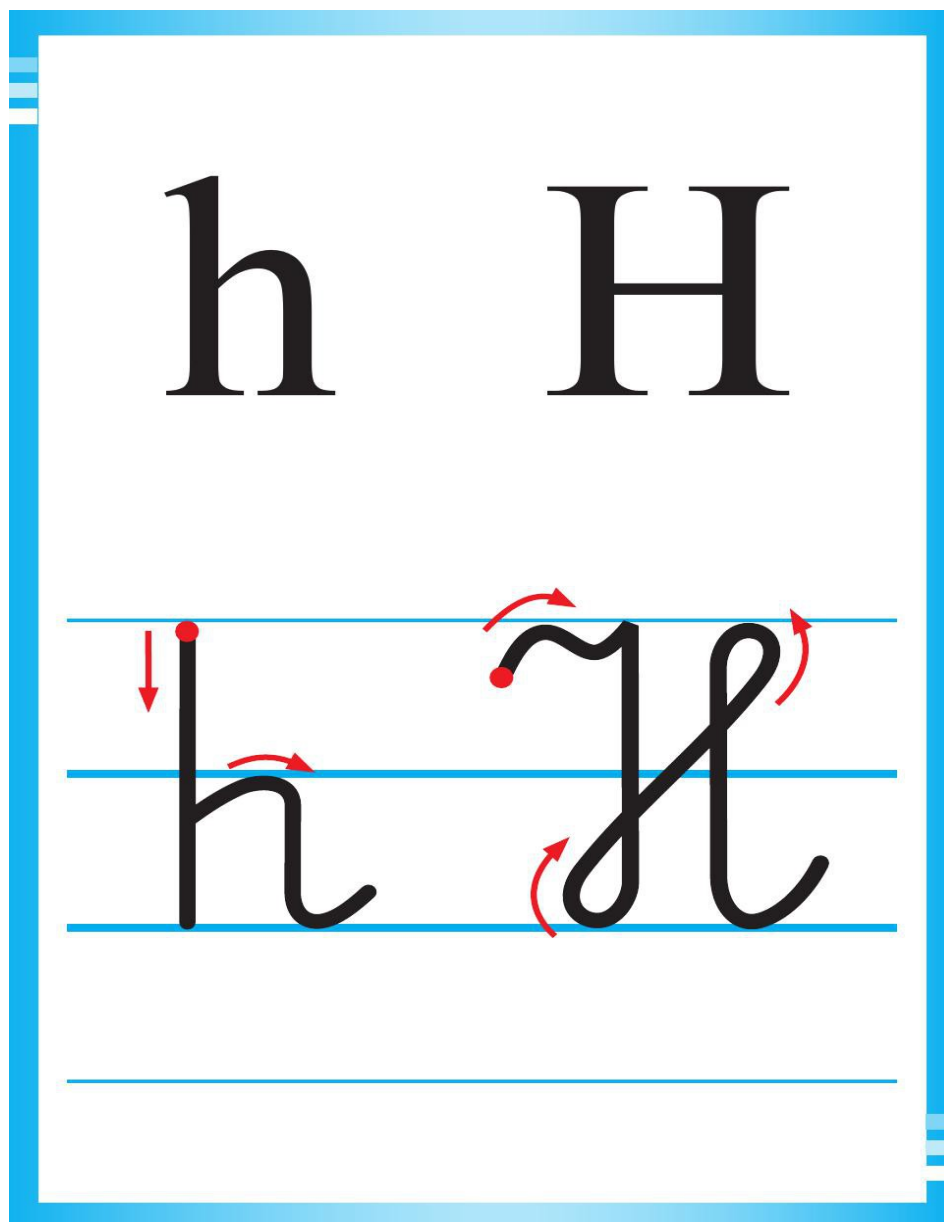
Oglądanie ilustracji uśmiechniętych dzieci i zdjęcia dziewczynki. Dziewczynka nazywa się Hela i lubi się bawić ze swoimi przyjaciółmi, bo są zawsze uśmiechnięci i przychodzą do przedszkola w dobrym humorze.

Analiza wyrazów podstawowych „Hela”, „humor”: podział na sylaby, głoski, wyodrębnienie głoski „h” na początku wyrazu, ustalenie, że jest to spółgłoska. Wskazywanie przykładów innych słów rozpoczynających się od głoski „h” (haczyk, Helena, harcerz, haft, huk, hamak, hejnał).

### Prezentacja litery „h, H” drukowanej i pisanej.

Omówienie kierunku pisania litery, wyszukiwanie podobieństw i skojarzeń liter, rozpoznawanie litery „h” wśród innych. Pisanie w powietrzu, palcem na podłodze, na stole, na tacy wysypanej kaszą lub solą itp.





**4. Praca z książką (6 – latki).**

K.P. 4 s. 19 z.1 - rysowanie według instrukcji;

**5. Znajdź ukryte literki h, H - kolorowanka online:**

<https://miastodzieci.pl/kolorowanki/ukryte-literki-litera-h/#>

**6. Słuchanie piosenki „Witaminki”.**

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

## 7. „Witaminowe kanapki”.

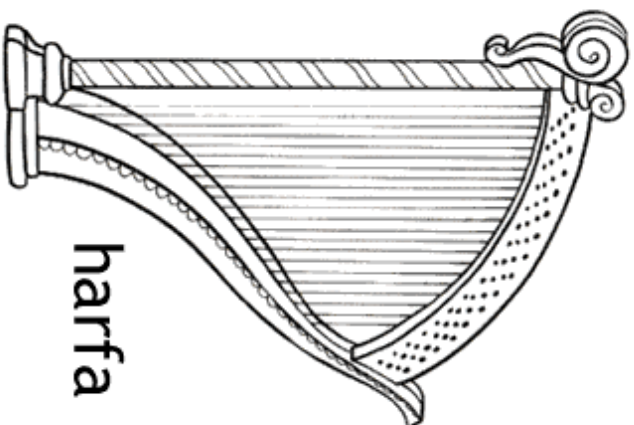
Przygotowanie kanapek ze świeżych owoców i warzyw przez dziecko. Przygotowujemy razem z dzieckiem potrzebne produkty. Planujemy kolejność wykonywanych czynności. Ustalamy, co robi dorosły a co dziecko. Przypominamy też o przestrzeganiu zasad higieny i bezpieczeństwa podczas przygotowania posiłku. Dziecko może wcześniej nakryć do stołu, ułożyć naczynia, sztućce i serwetki. A oto kilka inspiracji:



Propozycje dla chętnych dzieci:

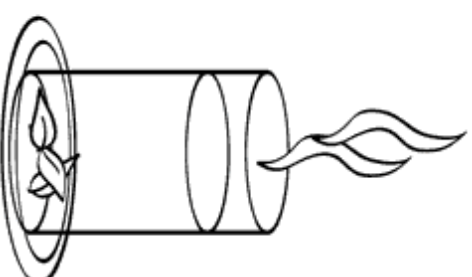
## 8. „Alfabet warzywno – owocowy”.

<https://www.youtube.com/watch?v=gMZDply5YCg>



harfa

FHh



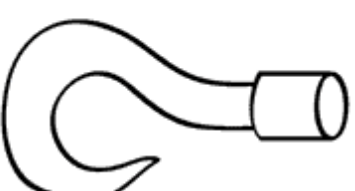
herbata



hipopotam



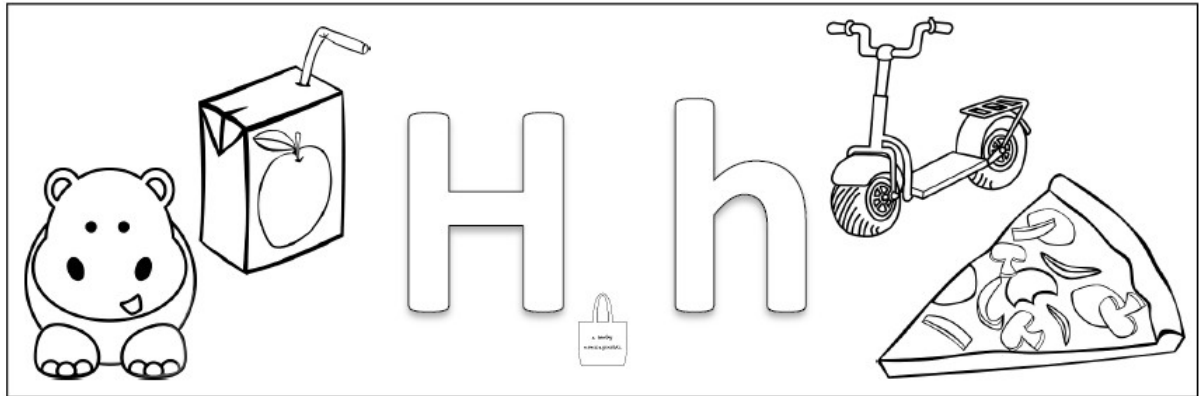
harmonia



hak



**Pokoloruj tylko te obrazki, których nazwa zaczyna się podaną literą.  
Podziel nazwy na sylaby.**



**Utrwalenie litery h, H. (wylepianie kształtu kulkami z bibuły, plasteliny, układanie fasolek na wzorze, kolorowanie, itp.)**

