

GRUPA VIII

## Temat tygodnia: **Dbam o zdrowie**

Wtorek 25.01.2022 rok

Temat dnia: Zimowe zabawy.



Witajcie! Dziś jest ...

**wtorek**

**1. Na pewno pamiętacie, jak ważny dla naszego zdrowia jest ruch.**  
Dlatego zaczynamy od zabawy ruchowej skocznej „Piłka mała i duża”.

Na hasło rodzica: „mała piłka” - dziecko skacze wysoko, szybko i lekko.

Na hasło: „duża piłka” - nisko, wolno i ciężko.

## 2. „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 słodycze.



#### RUCH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

- Ubieramy się stosownie do pogody,
- Osłaniamy głowę przed słońcem lub zimnem,
- Chodzimy z rodzicami na spacer,
- Uprawiamy ulubiony sport np. jeździmy na rowerze,
- Zimą.....



lepimy bałwana,



jeździmy na łyżwach,





jeździmy na nartach,



na sankach.



Dużo czasu spędzamy na dworze.

## 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.





**3. „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!

**4. „S jak sanki” – wprowadzenie liter s, S.**



sanki

S s

S s



ser



serce



sarna



skakanka

**Prezentacja litery „s, S” drukowanej i pisanej.**

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



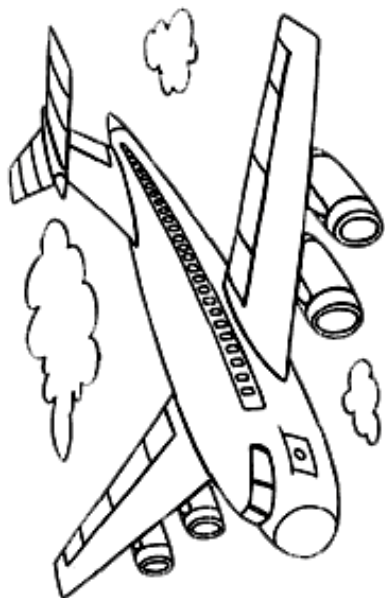
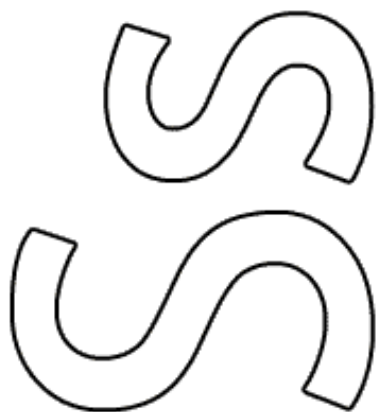
5. Karta pracy - dzieci starsze i chętne młodsze.



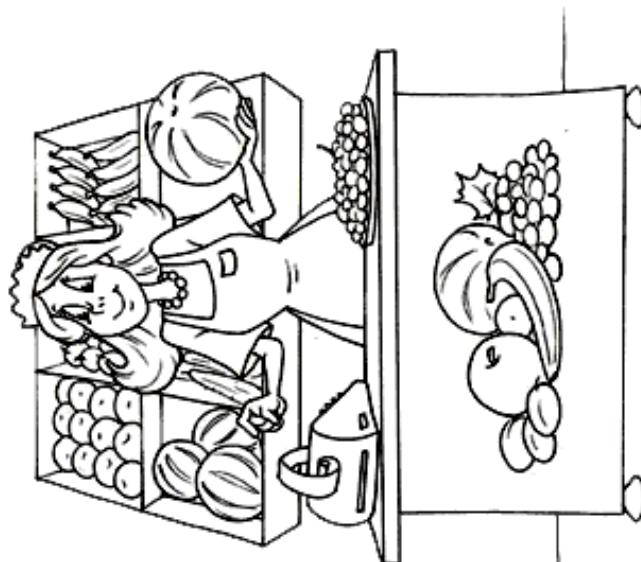
skorpion



smok



samolot



sprzedawczyni



skrzypce

6. Karty pracy dla wszystkich chętnych dzieci.

