

GRUPA VIII

Temat tygodnia: **Dbam o zdrowie**

Środa 27.01.2022 rok

Temat dnia: Taniec to zdrowie.



Witajcie! Dziś jest ...

Czwartek

Na dobry początek dnia rozpoczynamy od porcji ruchu.....

1.,,Ćwicz z Lulisią i Lulitulisiami - trening fitness dla dzieci część 1.”

<https://www.youtube.com/watch?v=9iOLdoHhLpc>

2 „Aerobik” – zabawa ruchowa do wiersza, możemy dodatkowo włączyć dowolną rytmiczną muzykę.

„Na aerobiku” Anna Edyk-Psut

Aerobik – skłony, skręty
I chwytanie się za pięty.
Jak myślicie, drogie panie,
Gimnastyka to czy taniec?
W prawo, w lewo i z powrotem,
W przód, do tyłu i z obrotem.

Energicznie, równo, z wdziękiem,
Coraz pewniej, coraz piękniej.
Coraz szybciej, w rytm muzyki,
Coraz więcej gimnastyki!
Nie nadążam, kroki myślę,
Więc odpocznę teraz chwilę.

Na koniec zabawy zapytajmy dziecko:

- *Jak myślisz, czy taniec jest potrzebny?*
- *Co nam daje taniec, jak czujemy się, gdy tańczymy?*
- *Co to jest aerobik?*

3.Rodzaje tańców.

balet



Taniec narodowy polonez



Walc angielski



Samba



Taniec nowoczesny



4. Zagadki o tematyce zdrowotnej.

1. Skoki, biegi, taniec, gimnastyka wspólną nazwę mają. Jaki je wszystkie razem ludzie nazywają? (sport)
2. Przyjemnie pachnie, ładnie się pieni, a brudne ręce w czyste zamieni. (mydło)
3. Schowała się w tubie, używać jej lubię,
A i mała szczotka chętnie się z nią spotka. (pasta do zębów)
4. Wiszę w łazience, wycierasz mną ręce. (ręcznik)
5. Co to jest na pewno wiesz, najeżona jest jak jeż,
Lecz nikogo nie kłuje, tylko zęby szoruje. (szczoteczka)
6. Służy do mycia, służy do picia, bez niej na ziemi nie byłoby życia. (woda)
7. Kiedy kaszlesz, kichasz w głos, w co należy wsadzić nos? (chusteczka)
8. Jak ten przedmiot się nazywa? Jest za mały by w nim pływać,
Lecz, gdy woda z kranu ciurka, biorę kąpiel, daję nurka. (wanna)
9. Zawsze w przychodni w fartuchu białym, zęby tak leczy, by nie bolały.
(dentysta)
10. Siedzi na grządce, liściastą ma główkę, mama z niej zrobi soczystą surówkę.
(kapusta)
11. Latem w ogrodzie wyrósł zielony, a zimą w beczce będzie kiszony. (ogórek)

12. Skórka fioletowa, a miąższ pod nią złoty. Smakuje wybornie, wszyscy wiecie o tym. (śliwka)
13. Różowo zakwitło wiosną, przez lato pięknie urosło,
Jesienią w sadzie dojrzało. Rumiane krągłe- zapachniało. (jabłko)
14. Okrągła głowa zielona, z soczystych i zdrowych liści złożona. (sałata)
15. Teraz jarzynową zadam Ci zagadkę jest pomarańczowa, ma zieloną natkę.
(marchewka)
5. **„Centrum Uśmiechu - Olimpiada w Jarzynowie”** – posłuchajcie piosenki.

<https://www.youtube.com/watch?v=H0d-zG2Z2-g>

1.

Pchnięcie kulą dla selerów,
Sprinty dla pietruszek,
Przy kałuży dzielny burak
Ćwiczy skok na brzuszek.
Pory cieszą się siatkówką
Bo są dość wysokie,
Kalarepa złana potem
Rzuca młotem.

Na stadionie w Jarzynowie świat stanął na głowie,
Owoce i warzywa mają zawody sportowe.

Ref.:

Olimpiada w Jarzynowie,
Warzywa i owoce bawią się na zdrowie /x4

2.

Gruszki skaczą dalej, dalej
Banan rzuca dyskiem,
A truskawki grają w piłkę
Nożną oczywiście.
Pan ananas z łuku strzela
Zawsze w tarczę trafia,
A jagódka oszczep niesie
Będzie niezła jazda.



Na stadionie w Jarzynowie świat stanął na głowie,
Owoce i warzywa mają zawody sportowe.

Ref.:
Olimpiada w Jarzynowie,
Warzywa i owoce bawią się na zdrowie /x4

3.
Olimpiada w Jarzynowie
Świat zakręcił się na głowie,
Owoce i warzywa
Mają zawody sportowe.
I bawią się jak dzieci
I skaczą i biegają,
Rozdają witaminy
Dla wszystkich uśmiech mają.

Ref.:
Olimpiada w Jarzynowie,
Warzywa i owoce bawią się na zdrowie /x4



5. „Nawlekanie i przewlekanie” - praca indywidualna z materiałem rozwojowym Marii Montessori (dzieci 3, 4 letnie oraz chętne).

Będą potrzebne korale pojedyncze oraz sznurek lub sznurowadło. Dziecko nawleka korale na sznurek zakończony supełkiem.

- nawlekanie koralików czy różnego rodzaju przewlekanki są świetnym ćwiczeniem motorycznym. Trenują precyzję, kontrolę ruchów oraz cierpliwość. Da się je łatwo dostosować do umiejętności dziecka, zaczynając od dużych koralików do nawlekania w dowolnej kolejności później stopniując trudność poprzez mniejsze koraliki czy nawlekanie według określonej kolejności.



Do nawlekania nadaje się również makaron w kształcie rurek, słomki do napojów pocięte na małe kawałki. A może ktoś z was wymyśli coś jeszcze?



6., Baletnica”. Pomaluj farbami baletnicę lub wyklej plasteliną. A może masz pomysł na własne dzieło wykonane farbami lub plasteliną?



7.Karty pracy – wszystkie chętne dzieci.





