

ŚRODA 01.04.2020 JESTEM ZDROWY

1. Dzień doberek – przywitanie (piosenka w załączniku)

2. „Szukanie miodu” – opowieść ruchowa Rodzic opowiada:

W ulu praca wre – pszczoły robią miód. (dzieci szybko biegają) Za to w lesie mieszka wielki, ciężki niedźwiedź (chodzą powoli, robiąc „ciężkie” kroki), który jest wiecznie głodny (dzieci głaszczą się po brzuchu). Nie ma dziś ochoty ani na grzybki, ani na owoce, marzy mu się słodki miód. (oblizują się) Rozgląda się po całym lesie. (dzieci przykładają dłoń do czoła i ruszają głową na boki) Jest! Tam w oddali widzi piękny ul. Z radości podskakuje cztery razy. (dzieci podskakują i liczą: jeden, dwa, trzy, cztery) Teraz, najciszej jak potrafi, skrada się do niego na palcach. (dzieci chodzą po sali na palcach). Ul znajduje się wysoko na drzewie, dlatego wspina się wysoko na palce (dzieci stają na palcach), wkłada do niego rękę i... a! (dzieci podskakują, machając jedną ręką), użądliła go pszczoła. Nie posmakuje dzisiaj słodkiego miodku. Szybko ucieka do swojego schronienia. (dzieci szybko biegną).

3. „Ja nie choruję!” – rozmowa na temat sposobów zapobiegania chorobom na podstawie doświadczeń dzieci i opowiadania Hanny Łochockiej Jak choruje Elemelek, jak go leczą przyjaciele? Jak choruje Elemelek, jak go leczą przyjaciele?

Hanna Łochocka

Miał wróbelek Elemelek lekki katar i kaszelek. Dziób wycierał chustką babci. No i kichał: apci, apci! Bo ta zima, choć już czas jej iść za morze, psoci nam, jak tylko może. Wciąż się bierze na sposoby, by podrzucić nam choroby. Babcia: Owiń gardło ciepłym szalem i nie wychodź z domu wcale. Wiewiórka: Wbij jajeczka do kubeczka, zmieszaj dobrze, cukru dosyp, dodaj 10 kropli rosy i popijaj to, nie rzadziej niż dwadzieścia razy na dzień. Zajączek: Weź rondel, Elemelku, zaparz ziółka w tym rondelku. Pij sok z malin i jeżyny, weź pięć proszków aspiryny. Sowa: Ot, masz tu skarpetek parę, bardzo ciepłe, chociaż stare. Dzień i noc je miej na nóżkach i czym prędzej wchodź do łóżka. Wzdycha biedny Elemelek: Czy to aby nie za wiele? Aż pewnego dnia wyraźnie poczuł się wróbelek raźniej. Dosyć już się wyleżałem. Dwa tygodnie leżę całe. Skrzydła w bok i mach ogonem! Dwa podskoki w lewą stronę. Dwa podskoki w stronę prawą. I do lasu – frr! A żwawo! Szybko fruwa Elemelek, gubi katar i kaszelek. Schowam chustkę, tę od babci. Nie chcę kichać: apci, apci! I skarpetki oddam sowie. Chcę być zdrow! Niech żyje zdrowie! N. zadaje dzieciom pytania: Co dolegało Elemelkowi? Co poradziły mu poszczególne postacie? Jak poczuł się, gdy zastosował te wszystkie rady? Co zrobił, by poczuć się zupełnie zdrowo? Dzieci wstają i wykonują ćwiczenia Elemelka: Skrzydła w bok i mach ogonem! (dzieci wyciągają ręce w bok, ruszają miednicą na boki) Dwa podskoki w lewą stronę. Dwa podskoki w stronę prawą. I do lasu – frr! A żwawo! (ruszają rękami i przemieszczają się).

4. „Ruch to zdrowie” – wykonywanie ćwiczeń ogólnorozwojowych z plastikową butelką.

Dzieci maszerują po obwodzie koła do rytmu granego przez rodzica na tamburynie lub innym instrumencie. Dziecko ma plastikową butelkę. Dzieci uderzają w butelkę jedną dłonią.

Zatrzymują się i wykonują ćwiczenia:

- stojąc w rozkroku, przekładają butelkę między nogami;
- unoszą butelkę do góry, ręce wyprostowane, kotyszą się na boki;
- leżą przodem (na brzuchu), nogi wyprostowane, butelkę trzymają oburącz, podnoszą głowę i ręce (nadal trzymając butelkę);
- leżą tyłem (na plecach), nogi zgięte w kolanach, między nimi butelka, robią skłon głową i podciągają kolana, dotykając butelką do głowy;
- podskakują obunóż z butelką między kolanami;
- przeskakują przez butelkę w przód i w tył;
- wyciszenie – dzieci kładą się na butelce (butelka znajduje się pod ich plecami) i turlają się wolno w przód i w tył.

5. Rozmowa na temat aktualnej pogody i adekwatnego ubioru. Wykonanie kalendarza pogody na cały tydzień.

- Co powinno znaleźć się w takim kalendarzu ? - nazwa miesiąca, nazwy dni tygodnia, obrazki elementów pogody które można zaobserwować, temperatura powietrza.
- Codziennie przez 7 dni dziecko oznacza pogodę w swoim kalendarzu.
- Zaprojektowanym kalendarzem pogody można pochwalić się i wysłać zdjęcie 😊

Ustalenie dnia tygodnia, miesiąca oraz określenie tego, co dzieje się za oknem, to jedna z pierwszych rzeczy, które robimy rano w przedszkolu. To ważne, by zainteresować dzieci tym, co je otacza.