

W tym tygodniu (23-27 marzec 2020 r.) tematyka główna to: „*Dbamy o zdrowie wczesną wiosną*”

Cele do realizacji:

- Wzbogacanie słownika dzieci o pojęcia związane ze zdrowiem,
- Uświadomienie dzieciom wpływu odżywiania na zdrowie człowieka,
- Zachęcanie do częstego spożywania warzyw i owoców.
- Kształcenie umiejętności relaksowania się przy muzyce
- Utrwalenie zasad zdrowego żywienia.
- Zachęcenie dzieci do obserwacji wzrostu i spożywania szczypiorku.
- Zapoznanie dzieci z pojęciem: higiena osobista, oraz sposobem dbania o higienę.
- Kształtowanie sprawności ogólnej organizmu,
- Nauka wykorzystania przyboru nietypowego - skarpetki,
- Kształtowanie prawidłowego wysklepienia stopy – przeciwdziałanie płaskostopiu
- Ukazanie dzieciom walorów zdrowotnych szczypiorku
- Kształcenie umiejętności właściwego doboru ubrań w zależności od warunków atmosferycznych
- Rozwijanie wrażliwości na różne dźwięki,
- Wyróżnianie dźwięków głośnych i cichych
- Kształcenie u dzieci umiejętności skupiania uwagi w toku śledzenia rozwijającej się akcji w wierszu
- Rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej
- Wdrażanie do bezpiecznego posługiwania się nożyczkami.
- Zachęcenie dzieci do jedzenia warzyw
- Działanie na sferę przeżyć emocjonalnych dziecka i w miarę zdobywania doświadczeń pobudzanie do wypowiedzi rysunkowy

Zorganizowanie dziecku zabawy słownikowej „Co jest zdrowe, a co nie?”

Proszę przygotować koszyk i umieścić w nim: cebulę, jabłko, gruszkę, marchew, cukierek, lizak i przykryć go chustą. Zadaniem dziecka jest rozpoznać produkty żywnościowe po dotyku.

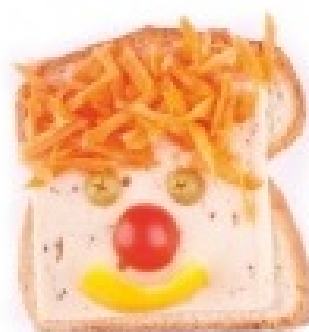
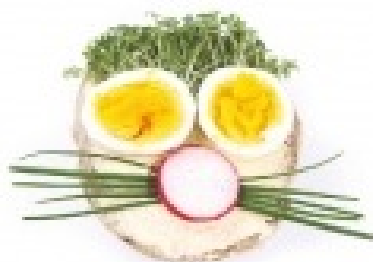
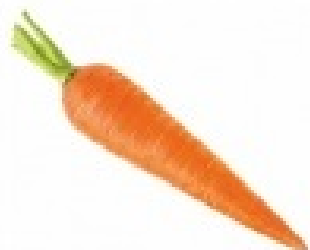
Pytamy dziecko:

- Które produkty należy jeść codziennie? Dlaczego?
- Które produkty nie są zdrowe dla człowieka? Dlaczego?

Tworzenie zbiorów produktów według cechy: produkty zdrowe, produkty niezdrowe- można użyć do tego dwóch koszyczków lub pojemniczków oznaczonych uśmiechniętą i smutną buźką.

Oglądanie ilustracji kanapek, liczenie kanapek, nazywanie i łączenie produktów z których zostały wykonane:

Policz kanapki i połącz je z produktami, z których zostały wykonane. Otocz pętlą te, które lubisz jeść.



Wspólnie z dzieckiem **załóżcie hodowlę szczypioru**. Proszę postarać się omówić poszczególne etapy pracy.

Proszę przeczytać dziecku **wiersz „Jak być zdrowym?”** Anny Surowiec:

Powiem wam w sekrecie wielkim,
że nie lubię jeść brukselki
i marchewki też nie znoszę,
za to ciastka - bardzo proszę!
Mogę zjeść z pół kilograma,
gdy nie widzi tego mama.

To niezdrowe, wiem coś o tym,
bo mnie brzuszek boli potem
i lekarstwo muszę pić,
więc już zdrowym wolę być
i posłuchać swojej mamy
i jeść obiad z warzywami.

Bo w nich jest witamin moc
więc energią tryskam wprost,
na podwórku bawię się,
ruch to zdrowie - każdy wie,
tlen myśleniu także służy
i tym małym i tym dużym.

Wszystkie dzieci więc zachęcam,
by jeść warzyw jak najwięcej,
by pić soki, ruszać się
żadnej grypie nie dać się.
Kto tych zasad pilnuje
ten rzadko choruje

Razem z dzieckiem posłuchajcie **piosenki „Jarzynowa gimnastyka”**

https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMkFs

Proszę poprosić dziecko o wykonanie 5 skłonów i 5 przysiadów.

Proszę odtworzyć dziecku bajkę pt. „Kubuś- Witaminki- bajka dla dzieci ”

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

Pytanie do dziecka: -Wymień witaminy, o których była mowa w bajce. Gdzie można znaleźć witaminy A,B,C,D? Czy pamiętasz jaką rolę pełnią witaminy A,B,C,D?

Usprawnianie motoryki narządu mowy podczas **zabawy logopedycznej „Poranek języczka”**:

Języczek obudził się (wyciągnięcie języka na brodę)

Popatrzył na prawo, na lewo (kilkukrotne wysunięcie języka ku prawemu kącikowi ust, następnieku lewemu)

Języczek przywitał się z porankiem (kilkukrotne unoszenie języka w górę ku nosowi i opuszczanie na brodę: góra – dół)

I pomaszerował do łazienki (klaskanie językiem).

Zabawę powtarzamy 2-3 razy

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie stopy:

Dziecko zdejmuje skarpetki.

Ćwiczenia równoważne w postawie stojącej ćwiczenia powtarzamy po 3 razy:

- ręce w górę, prawą stopą chwytamy skarpetę i unosimy nogę w przód lekko nad podłogę, (wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund),

- ręce w górę, lewą stopą chwytamy skarpetę i unosimy nogę w przód lekko nad podłogę, (wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund),

- ręce w bok, prawą stopą chwytamy skarpetę i unosimy nogę w tył lekko nad podłogę, (wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund),

- ręce w bok, lewą stopą chwytamy skarpetę i unosimy nogę w tył lekko nad podłogę, wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund,

- ręce w bok, w prawą stopę chwytamy skarpetkę unosimy nogę w przód, podskakujemy - 3 razy na lewej nodze, zmiana nogi ćwiczącej,

Skarpetka leży przed stopami.

- pozycja rozkrok ramiona w bok,

Ruch: na 1 - podskokiem przejście do pozycji o nogach złączonych i ramiona w dół,

na 2 – podskokiem przejście do rozkroku i ramiona w bok,

- pozycja wykrok prawą nogą w przód, ramiona w bok

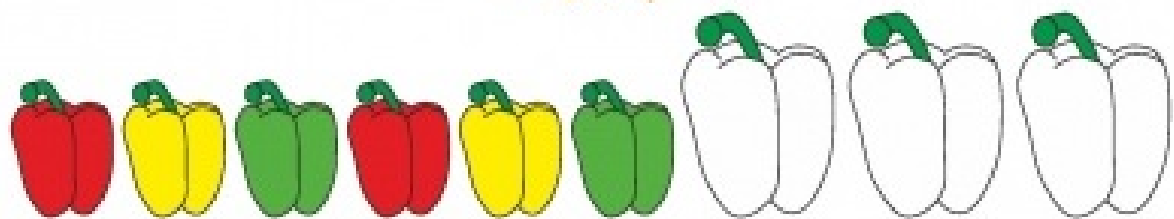
Ruch: na 1 – podskokiem zmiana nogi wykroczonej czyli lewa noga w przód ramiona pozostają bez zmian

na 2 – podskokiem zmiana nogi wykroczonej, czyli prawa noga w przód ramiona pozostają bez zmian

- podskokiem obrót wokół własnej osi o 180 stopni, obracamy się raz przez prawe ramię raz przez lewe ramię

Cebulka” – rysowanie po śladzie, kolorowanie najmniejszej cebuli:

Połącz kreski kredkami w odpowiednich kolorach. Pokoloruj najmniejszą cebulę. Powiedz dlaczego należy jeść szczypiorek?



Zabawa „Co nałożyć?” – wybieranie ubrań odpowiednich do danej pogody.

Rozkładamy na dywanie ilustracje symboli pogody, tak żeby nie było ich widać. Dziecko losuje obrazek i ustala, co należy na siebie nałożyć lub ze sobą wziąć. Można zadawać pytania pomocnicze np. deszcz – co zrobić żeby nie zmoknąć.

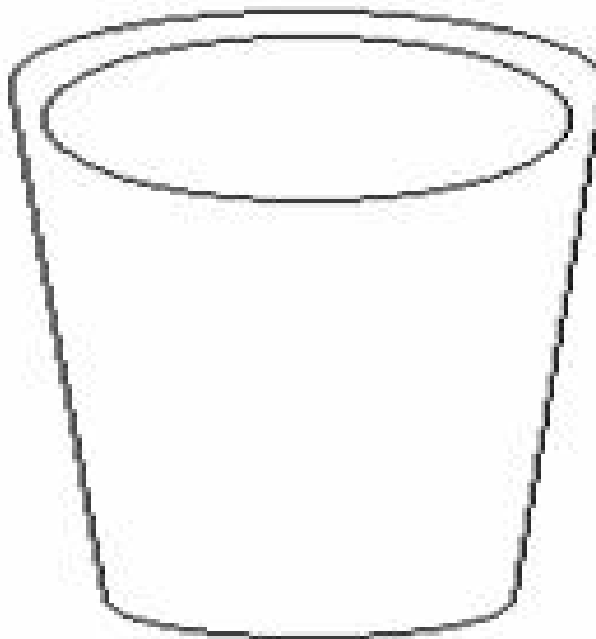
Zabawa słowno – ruchowa „Co wkładamy najpierw?” do tekstu Bożeny Szuchalskiej:

My ubrania ładne mamy
bardzo sprawnie je wkładamy
Jednak proszę powiedz nam,
co ja pierwsze włożyć mam?

Dziecko wspólnie z rodzicem mówi rymowanekę. Następnie rodzic mówi dwie rzeczy do ubrania, a dziecko odgaduje, co należy włożyć najpierw (np. skarpety czy buty, koszulkę czy bluzkę, sweter czy bluzeczkę). Następnie dziecko naśladuje ubieranie danej części garderoby.

Kubeczek do mycia zębów” – ozdabianie kubeczka dowolnymi wzorami.

Rozdanie dziecku kartki wyciętej w kształcie kubeczka. Zadaniem dziecka jest ozdobić go, przyklejając dowolne wzory wycięte z papieru (wzory można wyciąć ozdobnymi dziurkaczami).



Szczoteczka do zębów” – cięcie po linii

Dzieci nacinają szczoteczkę z papieru w oznaczonych miejscach po linii prostej.



Sznurujemy” – przekładanie sznurowadeł przez dziurki. Rozdanie dziecku paska papieru lub tektury z wyciętymi dziurkami oraz sznurowadła, które przewlekają przez dziurki.

Wykonanie z dzieckiem „Wesołych kanapek” – podanie sposobu wykonania pracy dziecka. Poniżej zamieszczam kilka inspiracji :-)



Dbamy o zdrowie” – omówienie ilustracji, rysowanie po śladach figur geometrycznych tych ilustracji, na których dzieci dbają o zdrowie.

Rysuj po śladach figur geometrycznych tych ilustracji, na których dzieci dbają o zdrowie.



Magiczna drużyna” – słuchanie bajki Joanny Myślińskiej.

Każdy z was zapewne wie, gdzie leży Kraków czy Warszawa. Ale czy ktoś z was słyszał

o Krainie Uśmiechu? Jestem pewna, że nie. Ja sama pewnie nigdy bym nie usłyszała tej historii, gdyby nie pewien starszy jegomość napotkany przeze mnie podczas podróży. To on opowiedział mi o królu i jego pięknej córce, o złych najeźdźcach i magicznej drużynie. Ale zacznę od początku...

Ta historia rozpoczyna się w czasach, gdy nikt jeszcze nie słyszał o szczoteczce do zębów ani o dentyście. Kraina Uśmiechu to było najwspanialsze miejsce na ziemi. A to za sprawą tego, że Król Zębol Wspaniały, który wówczas sprawował władzę, nakazał wszystkim swoim poddanym śmiać się cały dzień. Nikt nigdy w tym królestwie nie chodził smutny. Dzieci witały słońko szczerym uśmiechem, tatusiowie śmiali się przy pracy, nawet mamusie uśmiechały się piorąc skarpetki. i wszystko trwałoby pewnie tak do dziś, gdyby nie atak złowrogiego księcia Próchnicola. Książę od lat zazdrościł mieszkańcom królestwa ich szczęścia.

A w momencie, gdy król odmówił mu ręki swej jedynej córki, czara goryczy się wypełniła i Próchnicol poprzysiągł srogą zemstą na poddanych króla. Długo knuł i planował, by w końcu znaleźć sposób i zburzyć kamienny spokój krainy uśmiechu. Przy pomocy czarownicy przygotował magiczną miksturę, którą nocą wlał do miejskiej cukrowni. Następnego dnia niczego nie podejrzewający mieszkańcy jak zwykle delektowali się słodkimi bułeczkami, pączkami czy ciastem. Dopiero po pewnym czasie zauważyli, że na ich dotąd perłowo-białych ząbkach pojawiły się czarne plamki, których przybywało każdego dnia. W królestwie zapanował smutek. Nikt już nie chciał się uśmiechać. Króla Zębola bardzo martwiła ta sytuacja. Po długich rozmyśleniach kazał swojemu marszałkowi obwieścić we wszystkich królestwach, że śmiałek który pokona tajemniczą chorobę ząbków dostanie tyle złota, ile tylko da radę unieść. Do królestwa przyjechały setki magików, medyków i wynalazców. Prezentowali różnorakie mikstury, tabletki i maszyny, ale nikt nie potrafił zwalczyć próchnicy. Król stracił wszelką nadzieję, że zobaczy jeszcze kiedyś uśmiechy na twarzach swoich poddanych. Pewnego dnia do zamku zawitało czterech wędrowców. Wyglądali na bardzo wymęczonych długą podróżą. Podarte szaty ledwie zakrywały ich wychudzone ciała. Poprosili króla o nocleg w stajni, kromkę chleba i kawałek płachty do okrycia, zanim ruszą w dalszą podróż. Król pomyślał przez chwilę, pogłodził swoją długą białą brodę i odparł:

- Nie dostaniecie miejsca w stajni, chleba, ani płachty do okrycia. Jesteście w moim pałacu, więc pozwólcie, bym traktował was jak przystało na gospodarza.

Tak więc wędrowcy po obfitej wieczerzy poszli spać do najlepszej z królewskich komnat. Jednak nie mogli zasnąć. Oczarowani gościnnością króla próbowali wymyślić, jak można mu pomóc zwalczyć tajemniczą chorobę ząbków. Całą noc chodzili po komnacie i dumali, drapali się po głowie i rozważali, skubali białawe wąsy lub brodę i zastanawiali się... aż w końcu wymyślili. Słońce już wschodziło, kiedy w komnacie króla rozległo się pukanie. Król Zębol był jeszcze w piżamie, więc mocno zaskoczyła go wizyta wędrowców.

- Królu złoty - zaczął pierwszy z nich.

- za twe dobre serce chciałbym Ci ofiarować magiczną pastę do zębów, która pozwoli ochronić zęby twych poddanych przed dalszą próchnicą.

- Królu kochany - odparł drugi wędrowiec.

- za twoją hojność pragnę podzielić się z tobą moim najnowszym wynalazkiem. Oto jest szczoteczka do zębów. Pomoże ona zwalczyć bakterie, które zagościły na ząbkach Twoich i Twych poddanych. Pamiętaj! By używać jej codziennie, tak aby bakterie nie miały szansy powrotu.

- Mój drogi królu - rzekł trzeci wędrowiec.

- Długo myślałem, jak Ci pomóc. Oto jest nić, która pomoże wydobyć bakterie, które będą próbowały ukryć się w przestrzeniach międzyzębowych..."

Ostatni z wędrowców rzekł.

- Moi koledzy mają rację, ale zapomnieli o jednym. Pasta, szczoteczka i nić ochronią ludzi przed bakteriami, ale w waszym przypadku to nie wystarczy. Trzeba zwalczyć szkody, które powstały do tej pory. Musimy załatać wszystkie dziury w ząbkach...

Król nie wiedział co odpowiedzieć, więc tylko uściskał ich wszystkich. Wędrowcy bez zwłoki wzięli się do pracy. w szkołach wprowadzono lekcje czyszczenia ząbków. Poza tym wszyscy obowiązkowo musieli się udać na przegląd ząbków i obowiązkowe wypełnianie ubytków.

W przeciągu paru dni w całym królestwie znów zapanował uśmiech. Król wyprawił z tego powodu wspaniałą ucztę, która trwała trzy dni i trzy noce. Chciał też zgodnie z umową ofiarować

wędrowcom złoto, ale oni odparli, że i tak już wystarczająco wiele dla nich zrobił.

- w takim razie - zaczął król - nadaję wam tytuł Magicznej Drużyny, a ciebie, Dentystusie

- zwrócił się do najwyższego z nich - mianuję moim nadwornym lekarzem. Wędrowcy

z radością przyjęli ofertę króla. Dentysta miał potem wielu uczniów, którzy na jego cześć zwali się dentystami.

Pewnie chcielibyście wiedzieć, co się stało z księciem Próchnicolem - otóż słuch o nim zaginął. Krążą tylko legendy, że próchnica zjadła mu wszystkie zęby. i teraz nieszczęśnik siedzi w swoim zamku pokutując za problemy, które sprawił innym. Pokonany i upokorzony faktem, że świat się już go nie boi, bo zna skuteczne sposoby walki z próchnicą. Ale pamiętajcie, drogie dzieci, naśladowcy Księcia Próchnicolanie śpią. Krążą po ziemi i tylko czekają, byście zapomnieli, że tylko systematyczne codzienne szczotkowanie zębów, regularne wizyty u dentysty i właściwe odżywianie skutecznie ochronią was przed chorobami zębów i zapewnią wam wspaniałą, piękną uśmiech.

Rozmowa na temat bajki:

„Kiedy należy myć zęby? – wypowiedź dziecka (Zwrócenie uwagi na ograniczenie spożywania słodczy).

„Jak należy myć zęby?” – pokaz prawidłowego szczotkowania zębów oraz samodzielne mycie zębów przez dziecko.

„Kraina uśmiechu” – rysowanie kredkami ilustracji do bajki.- pobudzenie do wypowiedzi rysunkowych.

Czas się poruszać: piosenka on-line „Witaminki” <https://www.youtube.com/watch?v=nYg5TJhjOEs>

Podziel na sylaby nazwy wybranych warzyw i owoców. Powiedz: jaką głoskę słyszysz na początku i na końcu wyrazów.

Teraz czas na zabawę swoimi ulubionymi zabawkami :-)