

Temat kompleksowy: **W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH**

Cele edukacyjne:

- ćwiczenie pamięci
- rozwijanie zdolności matematycznych
- poszerzanie zakresu wiedzy
- ćwiczenie logicznego myślenia
- rozwijanie motoryki małej i dużej
- doskonalenie analizy i syntezy sylabowej
- ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej
- ćwiczenie koncentracji uwagi
- rozwijanie spostrzegawczości wzrokowej

Wtorek 06.04.2021

Temat dnia: **Co robić by być zdrowym?**

I. **Poranne zabawy ruchowe** – zestaw nr 26 (Wyd. MAC)

- a) „Omiń kałuże” – proszę rozłożyć na podłodze gazety „kałuże”. Zadaniem dz. jest bieganie pomiędzy „kałużami”
- b) „Po kamieniach przez rzekę” – układamy na podłodze drogę z „kamieni” (gazet) a dz. przechodzi po nich „na drugą stronę rzeki” (np. do innego pomieszczenia)
- c) „Ukłoń się po japońsku” – dz. w siadzie klęcznym trzyma rozłożoną przed sobą gazetę, plecy proste. Dz. wykonuje ukłon pozostawiając gazetę na podłodze i wraca do pozycji wyjściowej. Przy kolejnym ukłonie dz. podnosi gazetę z podłogi i przenosi oburącz nad głowę

II.

- 1) „**Co robić by żyć zdrowo?**” – pogadanka z dz. Pokazujemy dz. przykładowe pomoce dydaktyczne , które mają pomóc w formułowaniu zdań.





2) Rozwiązywanie zagadek słownych:

*Drapie cię w gardle, boli wątroba,
chyba cię bierze jakaś...*

*By być zdrowym i silnym,
codziennie ruchu zażywaj,
jadaj zdrowe posiłki:
owoce i...*

*Las, ogródek, parki, place
- możesz codziennie iść na...
Gdzie kupuje się syropy
i tabletki i bandaże?
Dokąd pójdziesz gdy receptę
dziś twój lekarz ci przekaże?...*

*Gorące czoło, gorąca rączka,
chyba dopadła cię właśnie...*

3) Słuchanie i rozmowa na temat opowiadania „Kłopot wilka” (dołączone nagranie MP3)

Pytania:

- O jakim zwierzaku była mowa w opowiadaniu?
- Jak nazywał się wilk?
- Wilk był głodny, poszedł na polowanie. Jakie zwierzęta spotkał?
- Z czego śmiały się te zwierzęta?
- Kto pomógł wilkowi rozwiązać jego problem?

- Gdzie udał się wilk?

4) **Ćwiczenia gimnastyczne** – zestaw nr 12 (Wyd. MAC) – potrzebny karton/kartka

a) dowolne przeskoki przez karton

b) rzut miękkim przedmiotem na karton

c) wachlowanie kartonem

d) chód na palcach z omijaniem przeszkód

e) wystukiwanie rytmów na kartonie

f) siad skulny, podparty, karton przed stopami. Rodzic wystukuje prosty rytm a dz. naśladuje rytm stopami

g) chód z kartonem na głowie

h) wdech nosem i wydech ustami (kilka razy)

III.

1) „Gdzie jest miś?” – praca z KP - Rozwijanie zdolności matematycznych (orientacja przestrzenna)



2) **Zabawy na dworze**

Środa 07.04.2021

Temat dnia: **Zdrowy posiłek**

I.

1) Poranne zabawy ruchowe

a) Marsz (w miejscu)

b) Bieg na palcach (w miejscu)

c) „Budzik” – dz. jest w siadzie klęcznym, opuszcza głowę i brodą dotyka klatki piersiowej. Gdy usłyszy dzwoniący budzik powoli podnosi głowę, wstaje i przeciąga się. Ćwiczenie powtarzamy

d) „Rowerek” – dz. leży na plecach i „jedzie” rowerem, jedzie pod górę (powoli, ciężko), na hasło „z górki!” – szybko pedałuje. Ćwiczenie oczywiście powtarzamy

2) Słuchanie piosenki „Mydło lubi zabwę”

https://www.youtube.com/watch?v=bn6jTTqtAA&ab_channel=SerceThePlayer

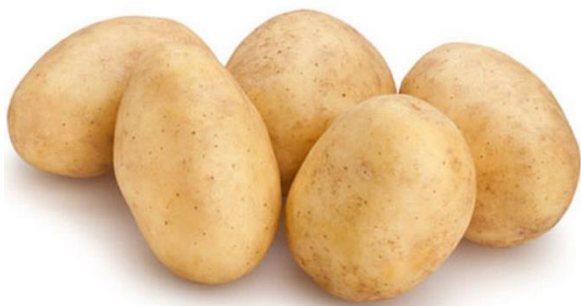
II.

1) Przypomnienie nazw owoców i warzyw





- 2) **Ćwiczenie analizy i syntezy sylabowej** (dzielenie na sylaby). Przykładowe słowa: arbuz, malina, truskawki, banan, dynia, seler, por, pietruszka itd...
- 3) **„Zdrowy obiad”** – dziecko wybiera odpowiednie produkty, wycina je i przykleja np. na papierowym talerzyku komponując własne menu.





- 4) **Zapoznanie z pojęciem: „Nabiał”** – wyjaśnienie dz. słowa, następnie dz. wskazuje w lodówce (na obrozku) gdzie jest nabiał. Później możemy zaprosić dziecko do prawdziwej lodówki i prosić odnalezienie produktów mlecznych



5) Wykonanie zadania w KP s. 25 – ćwiczenia grafomotoryczne

III.

1) Masażyk relaksacyjny

PAJĄCZEK

Wspinał się pajęczek po rynnie. (kroczy mymi palcami po plecach dziecka od dołu ku górze)

Spadł wielki deszcz (przykładamy do nich obie dłonie)

i zmył pajęczka. (szybko przesuwamy dłonie w dół)

Zaświeciło słońce (masujemy plecy okrężnym ruchem...)

Wysuszyło pajęczka, rynnę i... (...aż poczujemy ciepło)

Wspinał się pajęczek po rynnie... (zaczynamy od początku)

2) Zabawy na dworze

Czwartek 08.04.2021

Temat dnia: **Znamy te sporty**

I. Poranne zabawy ruchowe

a) „Głowa, ramiona” -

https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE&ab_channel=PIOSENKIDLADZIECIBZY
[Ktv](#)

II.

- 1) Praca z ilustracją w KP2 s. 24, omówienie sportów
- 2) Czytanie i rozmowa na temat wiersza J. Koczanowskiej „Gimnastyka”

*Gimnastyka to zabawa
ale także ważna sprawa,
bo to sposób jest jedyny
żeby silnym być i zwinnym.
Skłony, skoki i przysiady
trzeba ćwiczyć - nie ma rady!
To dla zdrowia i urody
niezawodne są metody.*

O czym jest wiersz?

Dlaczego gimnastyka jest ważna?

- 3) Nauka części wiersza na pamięć

*Gimnastyka to zabawa,
ale także ważna sprawa,
bo to sposób jest jedyny,
żeby silnym być i zwinnym.
Skłony, skoki i przysiady
trzeba ćwiczyć - nie ma rady!*

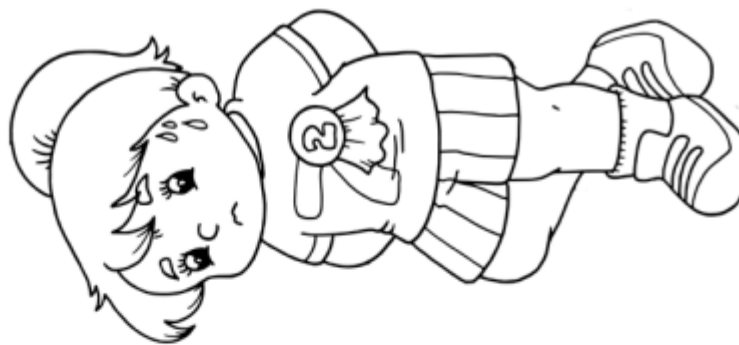
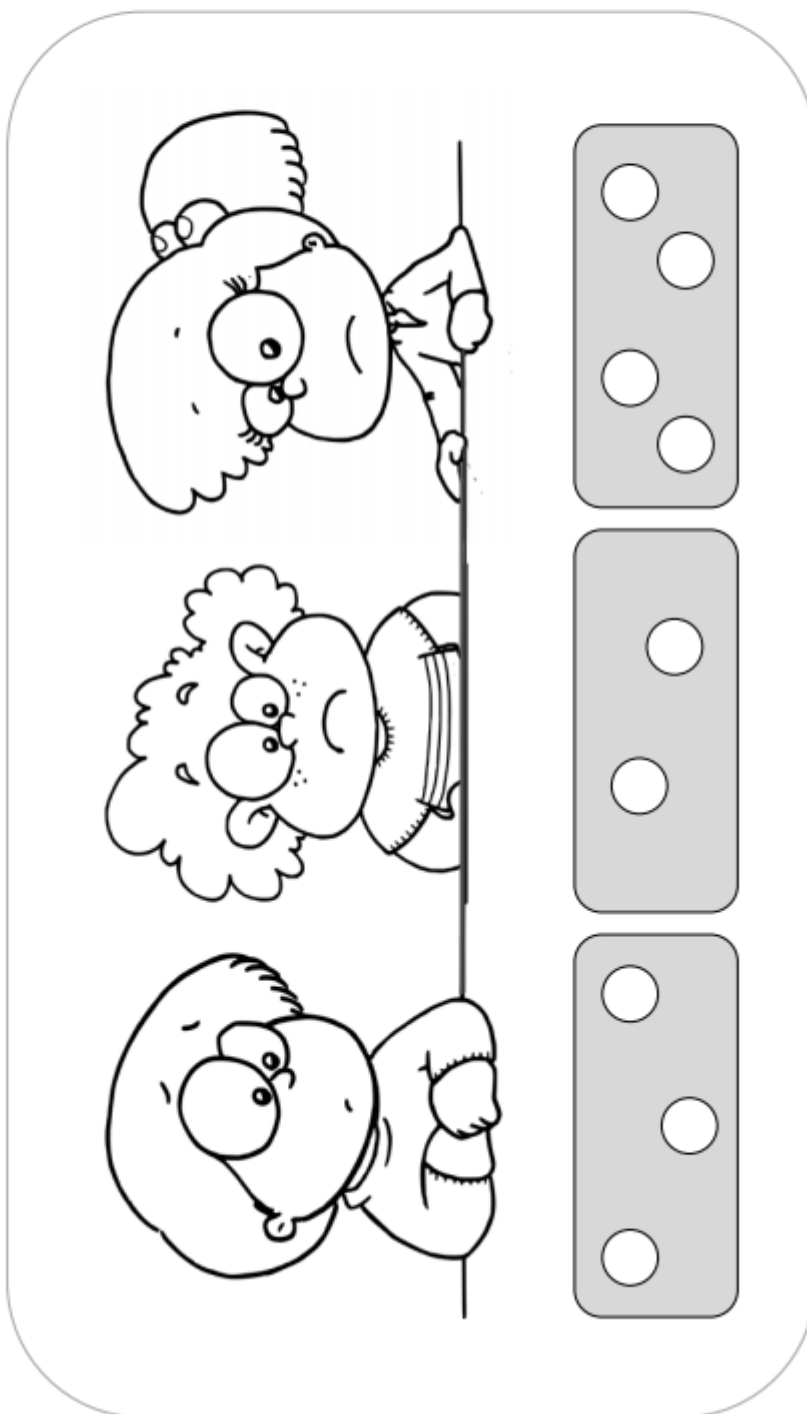
- 4) Oglądanie bajki o Bolku i Lolku. Zachęcenie do omówienia postępowania chłopców oraz wyjaśnienie dzieciom, że nie tylko się wygrywa, ale i przegrywa. Nauka poczucia przegranej w tym wieku jest bardzo ważna!

https://www.youtube.com/watch?v=6IBtnfCP4DQ&ab_channel=GermainemStewattr

5) Wykonanie polecenia w dodatkowych KP (KPN)

Majka bardzo chciała zdobyć pierwsze miejsce w wyścigu. Kiedy jej się to nie udało, zrobiła się smutna. Odczuwamy smutek, kiedy coś nam się nie powiedzie, gdy coś utracimy lub nie spełnią się nasze marzenia. Jesteśmy wtedy małomówni i szukamy miejsca, w którym nikt nie będzie nam przeszkadzał w przeżywaniu tych emocji.

Smutni ludzie mogą też płakać. Narysuj na policzkach każdego z trojga dzieci każdego z trojga dzieci tyle niebieskich łez, ile kótek znajduje się w ramce pod nim. W jaki sposób możemy pocieszyć smutną koleżankę lub kolegę?



III.

- 1) Wykonanie polecenia w KPN – Szukanie różnic na obrazkach (rozwijanie spostrzegawczości wzrokowej)

Znajdź pięć szczegółów



Przyjrzyj się obrazkom i zaznacz pięć różnic.

Piątek 09.04.2021

Temat dnia: **Moje ciało**

I. Poranne zabawy ruchowe

https://www.youtube.com/watch?v=Zg7pCZOtMXo&ab_channel=WPODSKOKACH

II.

1) Nazywanie części ciała i wskazywanie na obrazku

kolano, ramię, brzuch, policzek, czoło, brwi, łokieć, dłoń, stopa...



2) Zabawa kształtująca kontrolowanie własnych emocji „Galareta”

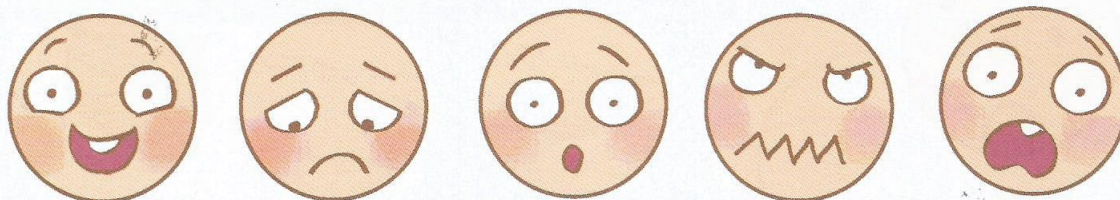
Dziecko stoi luźno, ręce ma opuszczone, oczy zamknięte. Wypowiadamy polecenia:

- kręcimy szyję
- potrząsamy jedną ręką
- masujemy brzuch
- potrząsamy prawą nogą
- na koniec trzęsie się całe ciało coraz bardziej i bardziej

Otwieramy oczy 😊

3) Praca z KPN

- 1 Anielka, Julka, Mikołaj, Filip i Antek są w różnych nastrojach. Dopasuj miny znajdujące się na dole strony do dzieci. Policz dzieci i pokaż tyle samo paluszków. Powodzenia!



- 2 Przedstaw się, wypowiadając swoje imię: wesoło, smutno, ze złością, ze zdziwieniem, ze strachem.

4) Ćwiczenia grafomotoryczne

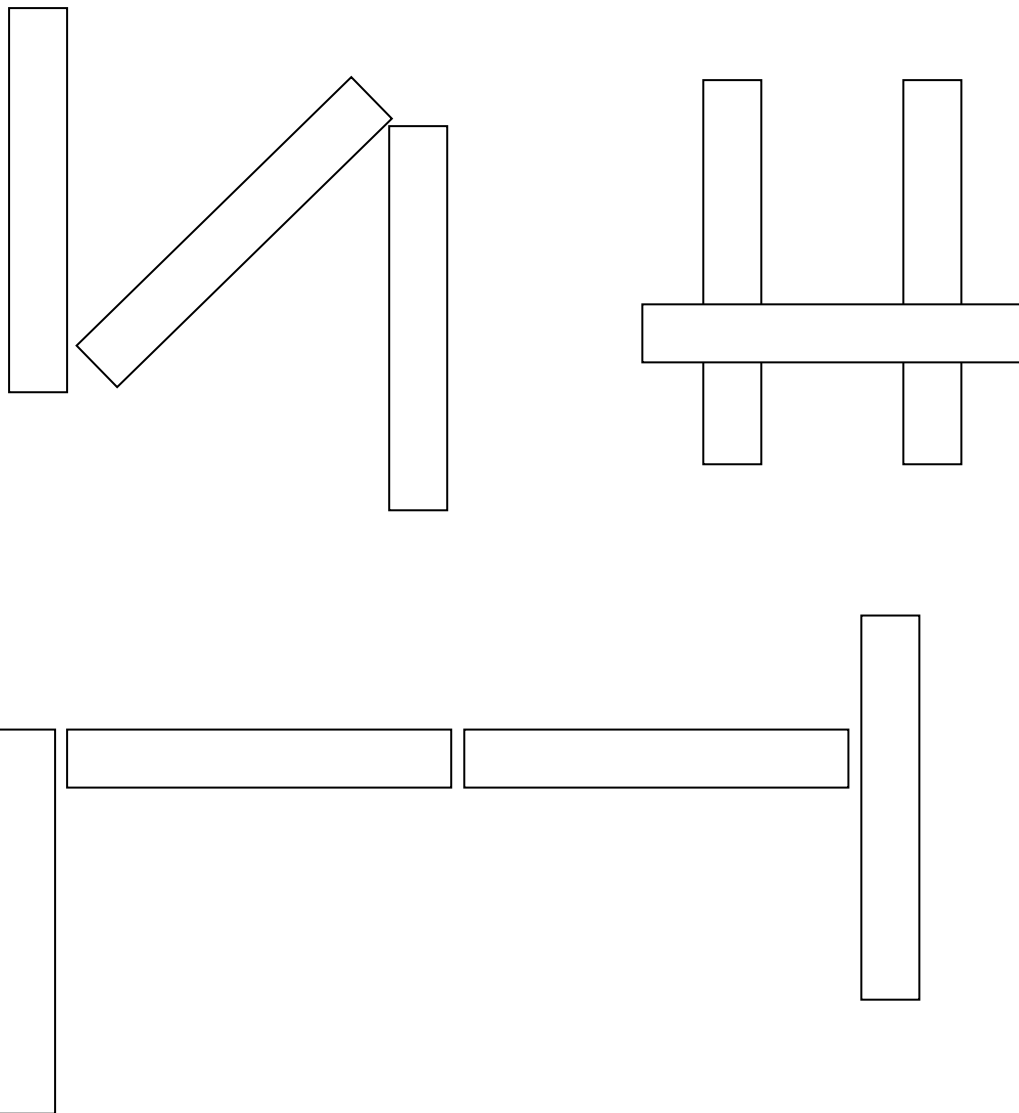
1 Do których obrazków pasują te miny i dlaczego? Rysuj po linii przerywanej kolorowymi flamastrami, staraj się nie odrywać ręki.



III.

- 1) Układanie pasków wg wzoru (dzieci oczywiście wcześniej je wycinają i kolorują na dany kolor).

Przykład:



- 2) Zabawy na powietrzu