

# Temat tygodnia: Wielkanoc

## Temat dnia: Pisanki, kraszanki

---

Cele: wdrażanie do umiejętnego posługiwania się piłką do tenisa ziemnego lub piłką gumową o podobnych wymiarach podczas ćwiczeń.

### Aktywność ruchowa

#### **Przypomnijmy sobie wiersz:**

Na Wielkanoc czekamy, jak zajaczki się witamy!

Wielkanocne jajeczka, to kraszanka i pisaneczka.

Bardzo je lubimy, w koszyczku ułożymy.

Do koszyczka też dodamy, to co na Wielkanoc mamy.

Więc jajeczko i kielbaska, trochę szynki no i babka.

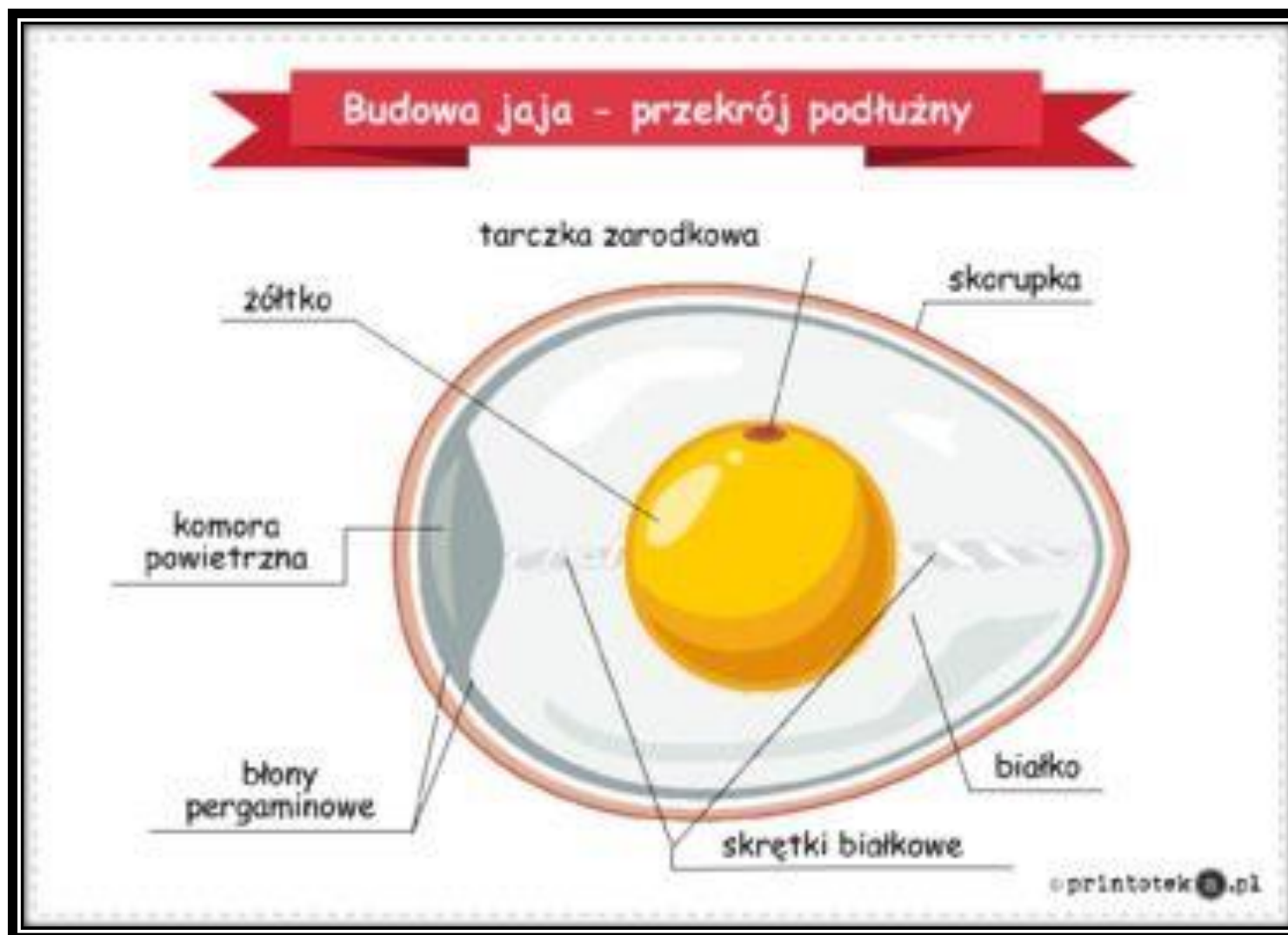
Sól by także się przydała, by Wielkanoc smakowała.

Teraz kosz na stół stawiamy i dokoła zasiadamy.

Sól by także się przydała, by Wielkanoc smakowała.

Teraz kosz na stół stawiamy i dokoła zasiadamy. Już Wielkanoc mamy!

**Co się kryje w jajku?** – zabawa badawcza, której celem jest poznanie budowy jajka. Drodzy Rodzice gdy będziecie robić coś ciekawego w domu z wykorzystaniem jajka, zawołajcie dziecko i pokażcie jak wygląda jajko. Poniżej budowa:



# Jajko - superfood

Luteina z żółtka chroni żółtą plamkę w oku przed procesami starzenia się i pogorszeniem wzroku

Lecytyna zawarta w żółtku obniża poziom "złego" cholesterolu LDL, obniża ciśnienie krwi, zapobiega tworzeniu się kamieni żółciowych i działa antystresowo

Żółtko i białko zawierają wszystkie witaminy, oprócz witaminy C

Białko i żółtko zawierają wszystkie niezbędne cząsteczki aminokwasów egzogennych. 2 jajka zapewniają ok. 40% zapotrzebowania na białko

Jajko zawiera sporo żelaza oraz związków fosforu i siarki oraz potas, wapń, miedź, jod, mangan, cynk, selen, fluor

## Ciekawostki

Najlepiej przyswajalne i najwartościowsze są jaja gotowane na miękko, czyli do 3-4 minut. Zbyt długie gotowanie (powyżej 10 minut) powoduje ubytki witamin i lecytyny oraz innych substancji odżywczych nawet o 40%. Jajka stają się na dodatek ciężkostrawne.

Podczas gotowania, we wnętrzu jajka temperatura nigdy nie przekracza 92°C.

Świeże jajko w lekko osolonej wodzie opada na dno, stare jajka pływają po powierzchni.

Osoby zdrowe mogą bez obaw spożywać 3 jajka dziennie.

Barwa skorupki nie zależy od jakości paszy tylko od osobniczych cech genetycznych kury i nie świadczy o gorszej jakości jajka.

Wybierajcie jajka ekologiczne, ponieważ nioski je znoszące hodowane są w humanitarnych warunkach dzięki czemu jajka są po prostu wartościowsze.



ZDROWIE  
bez eków  
zdrowiebezlekow.pl

Kilka ciekawostek na temat jajka.

- Obejrzyj obrazki przedstawiające dzieci wykonujące różne ćwiczenia gimnastyczne. Połącz obrazki z rysunkami postaci wykonujących to samo ćwiczenie.



Obejrzyjmy rysunki dzieci i ich cienie. Czy odgadniecie który cień pasuje do danej figury gimnastycznej?

## ZABAWY i ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

Zapraszamy na proste ćwiczenia:

- 5 pajacyków,
- 5 podskoków w miejscu, bieg w miejscu, krążenia ramion, obrót wokół własnej osi,
- 5 przysiadów, 5 skłonów tułowia w przód, 5 skłonów tułowia na boki, krążenie bioderek, itp.

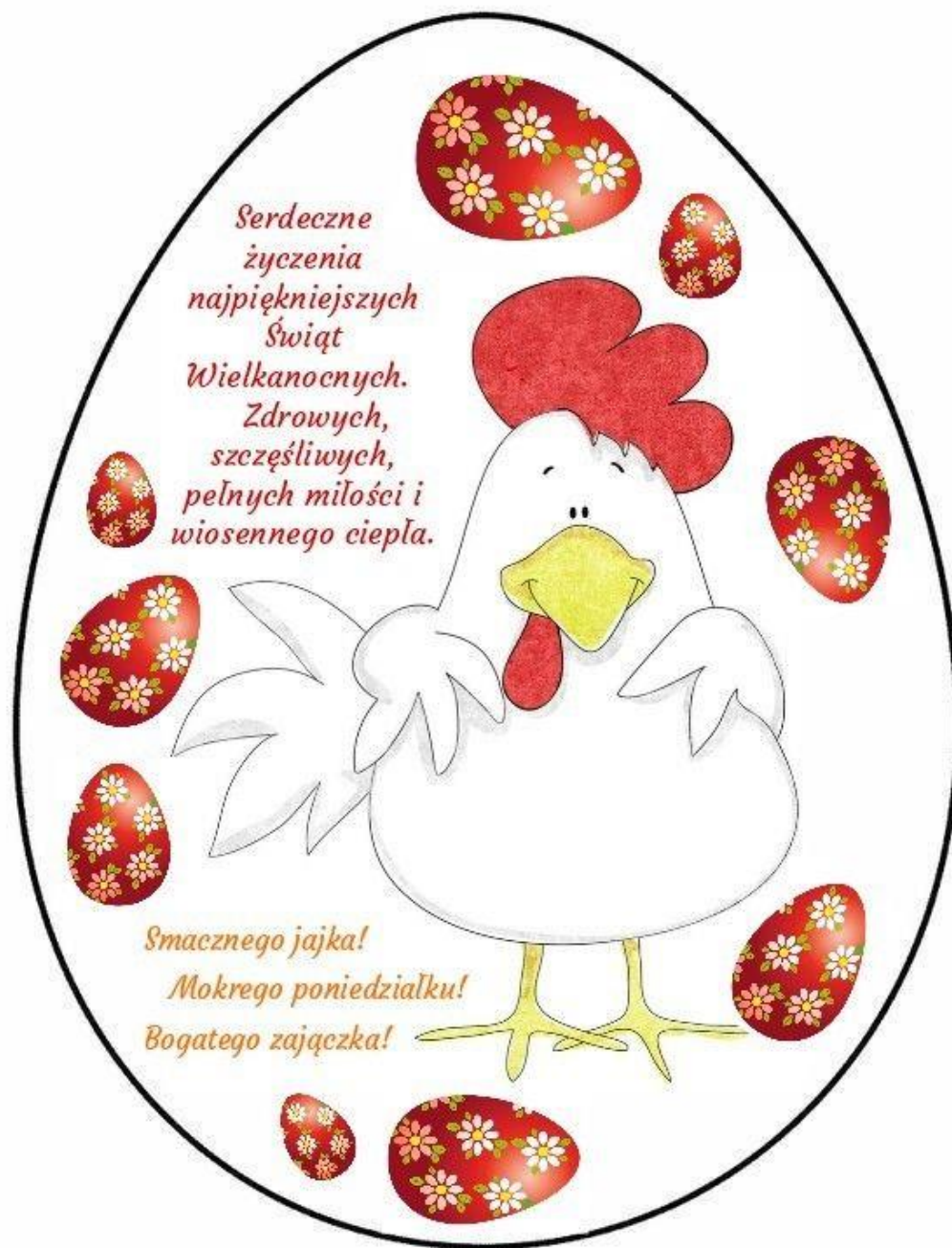
Teraz poszukajcie w domku piłki ( najlepiej mała), każde ćwiczenie powtarzamy 10 razy:

- przekładanie piłki z ręki do ręki z przodu i z tyłu,
- przekładanie piłki z ręki do ręki nisko za plecami i wysoko nad głową,
- unoszenie raz prawej, raz lewej nogi i za każdym razem przekładamy piłkę pod kolanem.
- siad podparty o nogach ugiętych piłka leży między stopami.
- Dziecko chwytą piłkę delikatnie obiema stopami unoszą ją w górę, następnie odkładają na podłogę;
- siad podparty o nogach ugiętych między kostkami piłka, prostowanie i uginanie nóg w kolanach.

**Pisanki – kolorowanie według wzoru. Karta pracy „Razem się bawimy”**



Zadanie dodatkowe dla dzieci: Kraszanki – ulepianki – lepienie z dowolnej masy plastycznej (plastelina, masa solna, modelina, ciastolina, inne masy) – wdrażanie do precyzji i rozwijanie prawidłowego napięcia ręki – formowanie kształtu przypominającego jajo. Dekorowanie według własnego pomysłu.



życzą wasze ciocie Ewa i Ewelina