

## WITAMY WAS „LEŚNE LUDKI” W CZWARTEK!



**Temat tygodnia:** SKARBY JESIENI

**Temat dnia:** PRZEPIS NA ZDROWIE

**Cele zajęć:** - zapoznanie z tekstem i melodią piosenki,  
- rozwijanie aktywności muzyczno-ruchowej,  
- wdrażanie do uważnego słuchania piosenki,  
- rozwijanie sprawności fizycznej dzieci;

**Edukacja:** muzyczna i zdrowotno-ruchowa (ćwiczenia gimnastyczne)

### 1. „Powitanie” na dzień dobry!

*Powitania nadszedł czas, niech zaklaszcze każdy z was.  
Kłaśnij głośno raz i dwa, niech zabawa dalej trwa.  
Powitania nadszedł czas, niech podskoczy każdy z was.  
Podskocz w górę raz i dwa, niech zabawa dalej trwa.  
Powitania nadszedł czas, niech zatupie każdy z was.  
Tupnij głośno raz i dwa, niech zabawa dalej trwa.  
Powitania nadszedł czas, niech zatańczy każdy z was.  
Zatańcz wkoło raz i dwa, potem usiądź, cicho sza.*

### 2. „Przepis na zdrowie”- posłuchajmy piosenki pt. „O zdrowiu” P. Rubika.

[https://www.youtube.com/watch?v=HjRiJUHnCuw&list=RDHjRiJUHnCuw&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=HjRiJUHnCuw&list=RDHjRiJUHnCuw&start_radio=1)

*Opowiem wam historię,  
Jak warto dbać o zdrowie,  
Codziennie już od rana,  
Mam siły do biegania.  
Witamin dużo zjadam,  
To babci dobra rada,  
Jem świeżo, kolorowo,  
Mam buzię bardzo zdrową.*

*Refren: Czy zielone, czy bordowe,  
Jedz warzywa, bo są zdrowe,  
Smakowite i pachnące,  
Pozłacane słońcem.  
La, la, la, la...*

*Ćwiczenia, ważna sprawa,  
Z tym dobra jest zabawa,  
Wymachy nogą prawą,  
I lewą równie żwawo,  
Przysiady, skok do góry,  
Skaczemy jak kangury,  
Rozciągamy się i pływamy,  
Muzyka mnie porywa.*

*Refren: Czy zielone, czy bordowe,  
Jedz warzywa, bo są zdrowe,  
Smakowite i pachnące,  
Pozłacane słońcem.  
La, la, la, la...*

*Witamina A i E,  
Naszym oczkom pomoc chce,  
Witamina C i B  
Odpornością zajmie się,  
Witamina K i D  
Kościom służyć chce.*

*Śniadanie zawsze z rana,  
I proszę bez gadania,  
Obiady zjadaj grzecznie,  
I wodę pij koniecznie,  
A wszystko to dlatego,  
Że warto jest, kolego,  
Jeść zdrowo, kolorowo,  
I ćwiczyć zawsze z głową.*

*Refren: Czy zielone, czy bordowe,  
Jedz warzywa, bo są zdrowe,  
Smakowite i pachnące,  
Pozłacane słońcem.  
La, la, la, la...*

### **3. Rozmowa na temat piosenki.**

*-Co należy robić aby być zdrowym?*

*- O jakich witaminach jest mowa w piosence?*

#### 4. Zabawy muzyczno- ruchowe przy piosence.



- W czasie zwrotki naśladujemy ruchem określone czynności, podczas refrenu maszerujemy.
- Przy dźwiękach zwrotki poruszamy się w dowolny sposób w rytm muzyki, w czasie refrenu tańczymy w parach.
- W trakcie zwrotek maszerujemy jedna osoba za drugą, podczas refrenu poruszamy się w rozsypance.
- W czasie zwrotek podrzucamy piłkę, w czasie refrenu turlamy ją po dywanie.

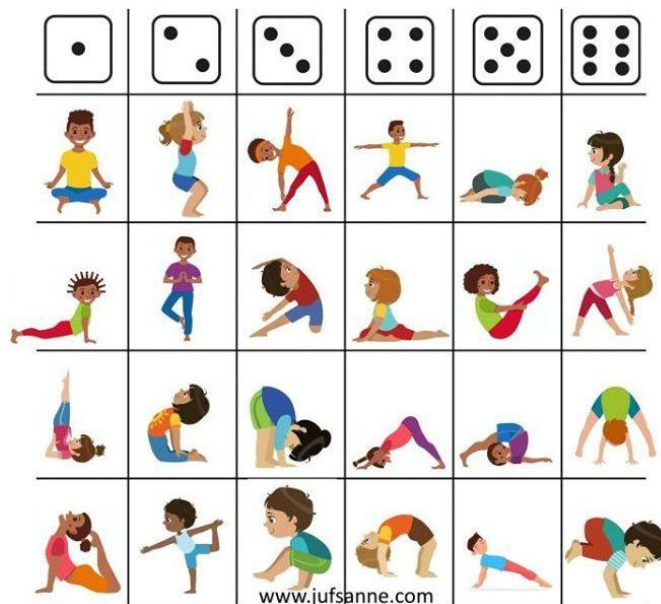
#### 5. Ćwiczenia gimnastyczne- zakładamy wygodny strój i zaczynamy.



Kręcimy kołem i wykonujemy wylosowane ćwiczenie.

<https://wordwall.net/pl/resource/1069314/gimnastyka-przedszkolaka>

Rzucamy kostką i wykonujemy ćwiczenie. Jeśli kolejny raz wylosujemy tę samą liczbę oczek, wówczas przechodzimy do kolejnego rzędu.



Joanna Sałagaj  
Paulina Mazur