

Propozycja zajęć na poniedziałek 23.11.2020r.

WITAMY GRUPĘ BIEDRONKI !

**Temat; „Zdrowym być” – słuchanie wiersza B. Szelańskiej
Ćwiczenia i zabawy ruchowe.**

Cele: - poszukiwanie odpowiedzi na pytanie – „Co należy robić, aby być zdrowym?”
- zachęcanie do zdrowego stylu życia;
- rozwijanie sprawności ruchowej;

Aktywność; językowa, ruchowo- zdrowotna

Dziś dowiedzie się jak ważny dla zdrowia jest ruch i prawidłowy sposób odżywiania się .

Zapraszamy do wspólnej zabawy.

<https://www.youtube.com/watch?v=sKOLWz-CoNw>

Porozmawiajmy

- Co to znaczy, że ktoś prowadzi zdrowy sposób życia?
- Czy tylko zdrowo się odżywia?
- Żeby być zdrowym, trzeba również uprawiać sport czasem , wystarczy spacer.



Popatrzcie na piramidę zdrowia

- Jakich produktów powinniśmy jeść najczęściej ?
- Dlaczego?

Owoce i warzywa dostarczają witamin, . Chronią przed chorobami, sprzyjają utrzymaniu prawidłowej masy ciała.:

- Czego powinniśmy spożywać trochę mniej niż warzyw i owoców?
- Czego powinniśmy jeść mniej niż makaronu, kasz, ryżu, chleba?
- Czego jeszcze mniej?

- Czego powinniśmy jeść najmniej?

Spróbujcie ułożyć zdrowy jadłospis na cały dzień . Narysujcie swoje propozycje.

Posłuchajcie wiersza:

Zdrowym być jak rydz, rosnać jak na drożdżach.
Czy można tak żyć? A właśnie, że można!
Wystarczy codziennie się gimnastykować,
chodzić na spacer i zęby szorować.
Kapać pod prysznicem i często myć ręce;
owoców i warzyw zjadać jak najwięcej.
Hałasu unikać, tak jak i słodczy.
To właśnie dla zdrowia najbardziej się liczy.

Porozmawiajcie z dz. na temat wiersza.

– Co należy robić, aby być zdrowym? (podkreśla znaczenie ruchu na świeżym powietrzu, gimnastyki, spacerów, zdrowego odżywiania, dbania o czystość – własną i otoczenia, unikania hałasu.)

Rozwiążemy quiz „Czy żyję zdrowo?”

Rodzic zadaje pytania , dziecko odpowiada rysując na kartce kropki kredką lub pisakiem, potem liczy ,których kropek jest więcej.

zielona kropka - oznacza Tak

czzerwona kropka - oznacza Nie

- Jem śniadanie przed wyjściem z domu.
- Myję zęby rano i wieczorem.
- Jem mało słodczy
- Jem owoce i warzywa.
- Zmieniam codziennie bieliznę.
- Codziennie poruszam się na świeżym powietrzu..
- Unikam hałasu.
- Nie siedzę długo przed komputerem i telewizorem.

Wiemy jak ważny jest ruch zapraszamy więc do ćwiczeń

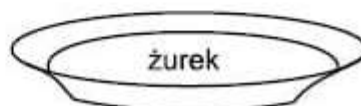
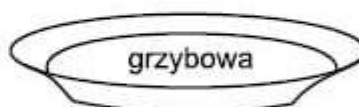
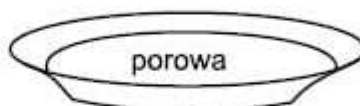
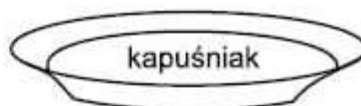
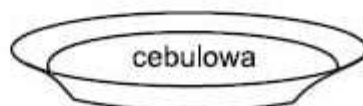
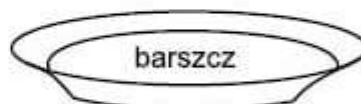


<https://www.youtube.com/watch?v=LVSMZjOwcTQ> ćwiczenia

Dla chętnych mamy karty pracy.

Pozdrawiamy Ula Kaszuba, Halinka Bieniek

Połącz strzałkami warzywa z talerzem z odpowiednią zupą. Pokoloruj,



Odżywiam się zdrowo

Położ na stół tylko te produkty, które są zdrowe.

