Dzień dobry Drodzy Rodzice! Kochane Biedroneczki!

Na początku chciałybyśmy serdecznie podziękować za świąteczne życzenia nadesłane na naszą skrzynkę mailową. W dalszym ciągu zachęcamy i prosimy o przesyłanie zdjęć prac dzieci, również tych nie proponowanych przez nas ☺

Witamy Was i zapraszamy na zajęcia pt. „Wiem, jak dbać o własne zdrowie"

DATA – 17.04.2020

CELE- dziecko:

- rozwija sprawność fizyczną,
- dba o porządek w codziennych sytuacjach,
- zna zasady zdrowego stylu życia,
- doskonali orientację w przestrzeni i znajomość stron ciała,
- potrafi rozwiązywać zagadki,
- doskonali percepcję wzrokową.

1. Wszystkie Biedroneczki, które są dziś z nami witamy brawami

2. „Ruch to zdrowie" - zabawa gimnastyczna z wykorzystaniem wiersza.

Rodzic czyta wiersz, dziecko wykonuje ćwiczenia, o których mowa w wierszu: przysiady, skłony w bok, podnoszenie i opuszczanie ramion, stanie na jednej nodze, podskakiwanie. Dla urozmaicenia zabawy wiersz można czytać w różnym tempie, wtedy dziecko dostosowuje tempo ruchów do tempa czytania utworu.

„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 da rady!
To dla zdrowia i urody
Niezawodne są metody.

/J. Koczanowska/

BRAWO!

3. „W zdrowym ciele zdrowy duch” - zabawa ruchowo- naśladowcza.

Połóżcie się Biedroneczki na dywanie i naśladujcie jazdę na rowerze. Pedałujcie szybko, jadąc z górki, i wolno jadąc pod górkę. Gdy wstaniecie naśladujcie przeskakiwanie przez kamienie, przepływanie przez rzekę, wspinanie się pod górę. Następnie stańcie w miejscu i oglądajcie piękną okolicę robiąc z dłoni lornetkę.
SUPER! JESTEŚCIE BARDZO ZWINNI! I na pewno zmęczeni! Usiądźcie i posłuchajcie na czym będzie polegała następna zabawa.

4. „Strona lewa, strona prawa” - zabawa matematyczna utrwalająca schemat i strony ciała. Ważne jest, aby przez zabawą oznaczyć dziecku prawą rękę frotką lub stempelkiem itp.

Dziecko stoi i trzyma w ręku wybrany przez siebie przedmiot do higieny osobistej. Rodzic natomiast mówi dziecku co ma robić. Przykładowe polecenia:

- Połóż przedmiot przed sobą na podłodze.
- Połóż przedmiot za sobą.
- Weź przedmiot do prawej ręki.
- Trzymaj go wysoko nad sobą.
- Przełóż przedmiot do lewej ręki.
- Teraz weź go w obie ręce.
- Połóż przedmiot między nogami.
- Połóż przedmiot z lewej strony.

5. Na zakończenie zapraszam do quizu podsumowującego wiedzę zdobytą na temat zdrowego odżywiania i prawidłowego stylu życia pt. „Zdrowe czy niezdrowe?”. Rodzic mówi zdanie, jeśli dziecko się z nim zgadza mów- TAK!, a jeśli nie woła –NIE!. Przykładowe zdania:

- Cukierki dobrze działają na zęby.

- Należy jeść owoce i warzywa.

- Dla zdrowia ważne są spacery i zabawy na świeżym powietrzu.

- Należy jeść jeden raz, a dużo itp.

PORADZILIŚCIE SOBIE! SUPER!

6. Po południu proponuję wykonać zadania w kartach pracy dla trzylatków nr 101 oraz 103. Jeśli nie mają Państwo możliwości wydrukowania kart można zrobić tylko część poleceń. Kartę nr 103 należy pociąć dla 3 latków na 4 części a dla 4 latków na 6 części.

Dziękujemy, że byliście dziś z nami, żegnamy Was brawami

Pozdrawiamy i zapraszamy w poniedziałek

Pani Ala i Pani Kasia