

## Propozycja pracy zdalnej dnia 20.04.2020 do grupy VII

Tematyka całego tygodnia to „*Dbamy o zdrowie*”

Witam was kochane dzieciaki w kolejnym tygodniu zdalnego nauczania, w którym będziemy poznawać i uczyć się zasad zdrowego trybu życia - czyli co robić, jak postępować, co jeść, aby być zdrowym.

### ***Edukację językową:***

Na początek moi kochani mam prośbę do rodziców lub starszego rodzeństwa, aby przeczytali wam wiersz pt. „*Na zdrowie*” **B. Lewandowska**, a potem odpowiedzcie na kilka prostych pytań. Na pewno sobie poradzicie, powodzenia ☺

Doktor rybka niech nam powie  
Jak należy dbać o zdrowie!

Kto chce prosty być jak trzcina,  
Gimnastyką dzień zaczyna!

Całe ciało myje co dzień  
Pod prysznicem, w czystej wodzie.

Wie, że zęby białe czyste  
Lubią szczotkę i dentystę!

Pije mleko, wie, że zdrowo  
Chrupać marchew na surowo.

Kiedy kicha czysta chustka  
Dobrze mu zasłania usta.

Chcesz, to zobacz, jak jeść jabłka  
Na obrazku bez zarazków.

Rób tak samo, bo chcesz chyba  
Tak zdrowy być jak ryba.

### Rozmowa dotycząca treści utworu kierowana pytaniami:

- Kto udziela rad, jak dbać o zdrowie?
- Jak trzeba postępować, aby być zdrowym?
- Dlaczego trzeba zasłaniać usta przy kichaniu?
- Dlaczego trzeba myć owoce przed jedzeniem?
- W jaki sposób dbamy o zęby?
- Co trzeba robić, żeby być sprawnym ruchowo?

Proszę spróbuj nauczyć się na pamięć fragmentów wiersza. Poproś o pomoc rodziców lub rodzeństwo.

Kolejną propozycją jest oglądnięcie krótkiego filmiku edukacyjnego przedstawiającego zasady zdrowego stylu życia (można go puścić później)

<https://www.youtube.com/watch?v=Sbx4Hs7LsDU>

oraz propozycja dla starszego rodzeństwa <https://www.youtube.com/watch?v=u97herGme4w>

I ostatnia propozycja a raczej prośba do rodziców w dobie panującej pandemii przypomnienie etapów mycia rąk, uwrażliwienie na konieczność ich częstego mycia

<https://www.youtube.com/watch?v=8X1r9gPle0c>



Zapraszam dzieci do **zabaw ruchowych**

1. „Ptaszki do gniazda” – zabawa orientacyjno-porządkowa :ustalamy miejsce, jako gniazdko ptaka. Dziecko biega swobodnie w różnych kierunkach. Zatrzymuje się na hasło: „Ptaszki do gniazda”, siada w miejscu wyznaczonym wcześniej na gniazdo.

2. „Pieski pilnują domu” – zabawa z elementem czworakowania ,dziecko chodzi na czworakach w różnych kierunkach. Zatrzymuje się w siadzie klęcznym na kłaśnięcie w dłonie rodzica- szczeka jak pies.
3. „Szukamy słońca” – ćwiczenie dużych grup mięśniowych - dziecko siedzi skrzyżnie, ręce uniesione w wysoko w górę, wykonuje skręty tułowia w lewo i w prawo.
4. „ Idą ludziki” – ćwiczenie stóp, dziecko idzie drobnymi krokami z podkurczonymi palcami stóp, dłonie dotykają bioder, łokcie wykonują ruchy w górę i na dół.
5. „ Tor przeszkód”- Rodzic ustawia tor przeszkód np. dziecko idzie na czworakach do krzeselka, wstaje nogi złączone są blisko siebie, skacze dookoła krzeselka, biegnie do okna robi 5 przysiadów, wraca – skacząc jak pajacyk, kładzie się na dywanie i turla do wyznaczonego miejsca przez rodzica.
6. Ćwiczenia oddechowe: dziecko siedzi z nogami skrzyżowanymi, dłonie oparte na kolanach, plecy proste, powoli podnosi ramiona do góry nabiera powietrza nosem, bardzo powoli opuszcza ramiona, wydycha powietrze ustami.

**Dzieci poproście rodziców, by zrobili wam zdjęcia jak ćwiczycie** – wyślijcie zdjęcia na adres: [bhaber@pp11.resman.pl](mailto:bhaber@pp11.resman.pl) lub [polak@pp11.resman.pl](mailto:polak@pp11.resman.pl)

„**Niespodzianka**”- Kochane dzieci chcecie mieć przyjaciela pieska to spróbujcie sobie zrobić z papieru.

<https://www.youtube.com/watch?v=2a6iR3KMGSs>

Pozdrawiamy Pani: Agatka i Bożenka ☺ Do jutra☺