**Poniedziałek 15.06.2020r.**

**Temat dnia: Piramida zdrowia.**

1. Słuchanie piosenki „Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki”

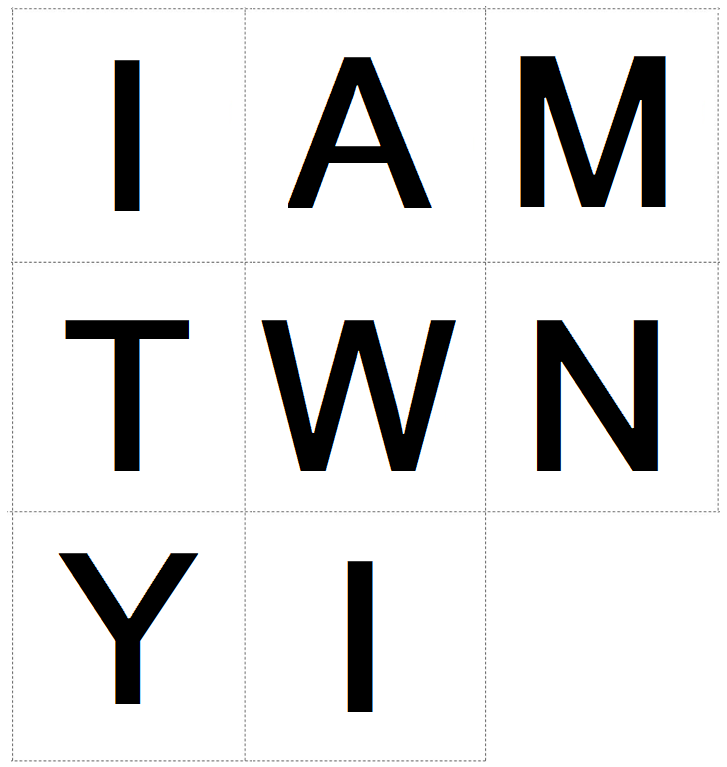
<https://www.youtube.com/watch?v=ODZGWROvCpg>

Spójrzcie na Jasia, co za chudzina,  
Słaby, mizerny, ponura mina,  
A inni chłopcy silni jak słonie,  
Każdy gra w piłkę lepiej niż Boniek.  
  
Dlaczego Jasio wciąż mizernieje?  
Bo to głuptasek i witamin nie je!  
  
Witaminki, witaminki,   
Dla chłopczyka i dziewczynki,  
Wszyscy mamy dziarskie minki,  
Bo zjadamy witaminki.  
  
Wiśnie i śliwki, ruda marchewka,  
Gruszka, pietruszka i kalarepka,  
Kwaśne porzeczki, słodkie maliny,  
To wszystko właśnie są witaminy.  
  
Kto chce być silny i zdrowy jak ryba,  
Musi owoce jeść i warzywa!  
  
Witaminki, witaminki,  
Dla chłopczyka i dziewczynki,  
Wszyscy mamy dziarskie minki,  
Bo zjadamy witaminki.  
  
Witaminki, witaminki,  
Dla chłopczyka i dziewczynki,  
Wszyscy mamy dziarskie minki,  
Bo zjadamy witaminki.  
Bo zjadamy witaminki.  
  
Mniam! Mniam!

1. Rozmowa na temat piosenki.

* Jaki był Jasiu, o którym dzieci śpiewają piosenkę?
* A dlaczego Jasio wciąż mizernieje?

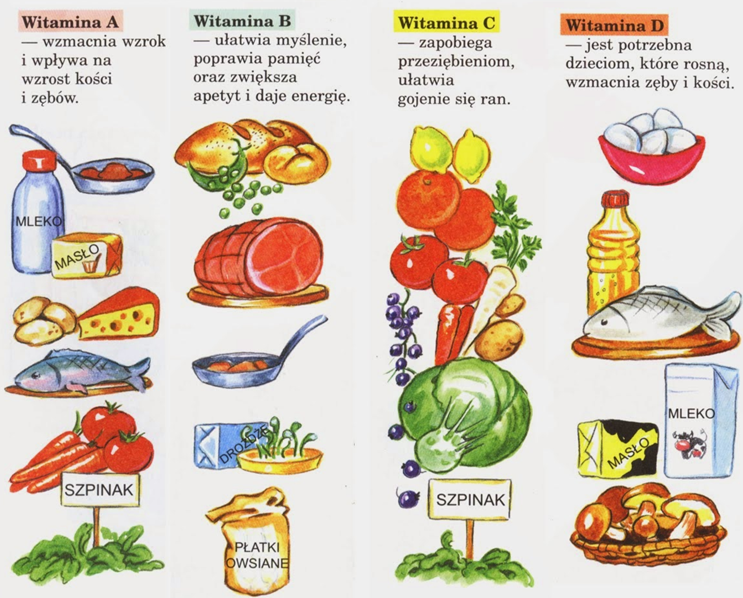
1. Wycinanie i układanie wyrazu WITAMINY z rozsypanki literowej.



1. Co to są witaminy?- burza mózgów

Witaminy - to substancje niezbędne dla zdrowia naszego organizmu. Wpływają one na nasz wzrost, budowę kości, odporność na choroby, a nawet na naszą pamięć.

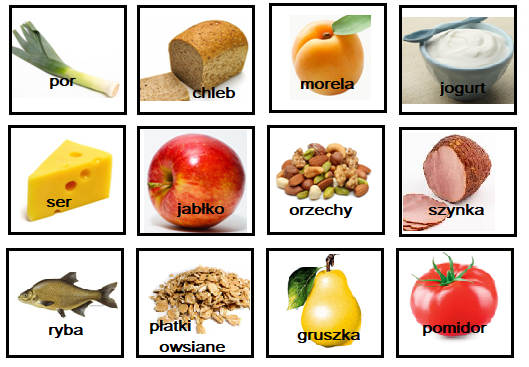
Aby nasz organizm prawidłowo się rozwijał, potrzebujemy wielu witamin. Najważniejsze z nich to - witaminy A, B, C, D.

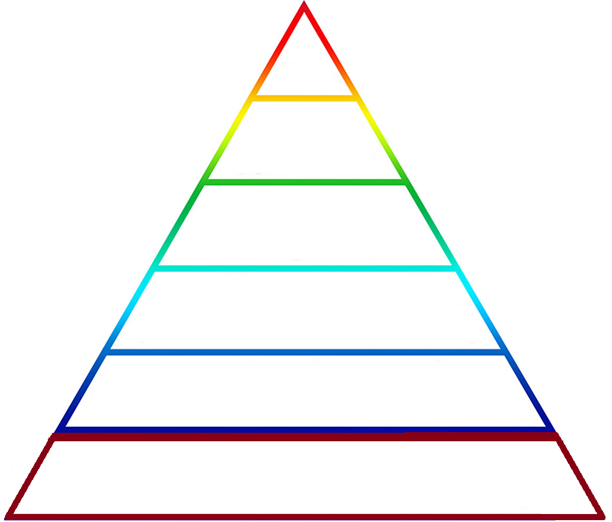


1. Przedstawienie dziecku Piramidy Zdrowego Żywienia dla dzieci. Rodzic pokazuje plakat z piramidą i omawia kolejne jej piętra.



1. Dziecko losuje ilustrację z podpisanym produktem żywieniowym, odczytuje nazwę danego produktu i umieszcza ilustrację na odpowiednim piętrze piramidy, wzorując się na przykładzie.





1. Zabawa ruchowa „Jarzynowa gimnastyka”.

<https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMKFs>

1. Nazwij obrazki i podziej te nazwy na głoski.



**Wtorek 16.06.2020r.**

**Temat dnia: Nowalijkowy bazar**

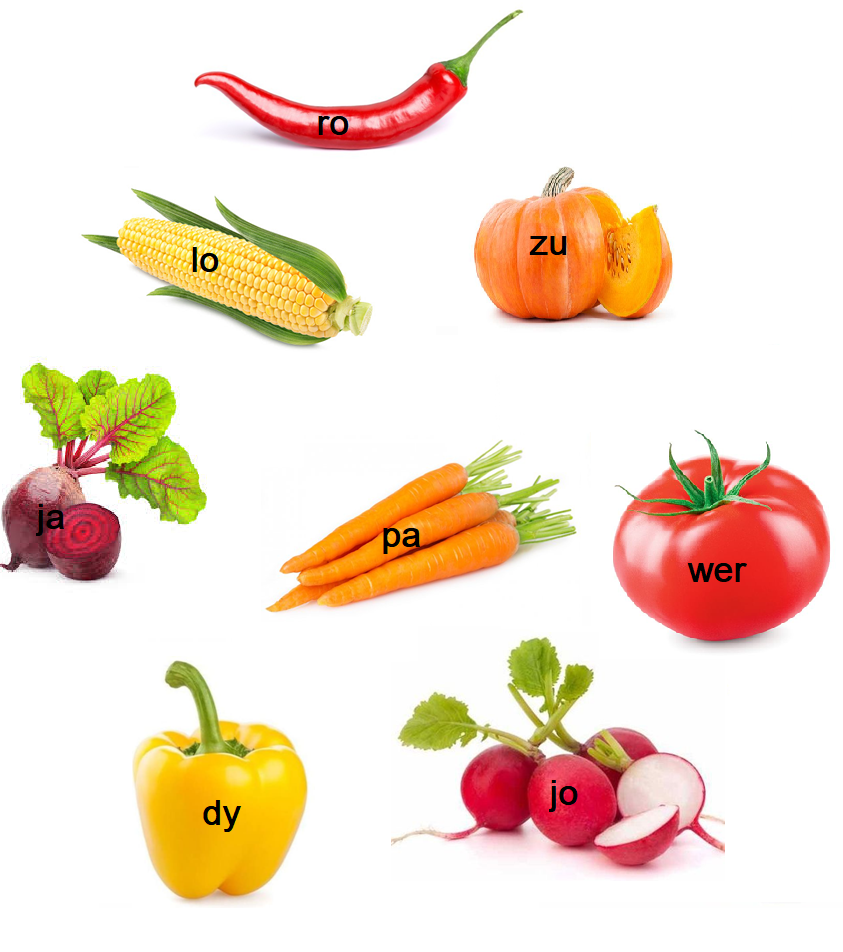
1. Tajemniczy worek” – Rodzic umieszcza w worku warzywa, dziecko wkłada rękę do worka, nie podglądając, dotykiem rozpoznaje wybrane warzywa.
2. Słuchanie wiersza „Na straganie” J. Brzechwa.

<https://www.youtube.com/watch?v=2t-cslxPlV8>

1. Praca plastyczna. Rysowanie ilustracji do wiersza „Na straganie”.



1. Zabawa „Pomidor” – utrzymanie „kamiennej” twarzy podczas rozśmieszania. Odzyskiwanie fantów poprzez wykonanie danego zadania.
2. Odszukaj warzywa w tych samych kolorach. Przeczytaj zapisane na nich wyrazy.

****

**Środa 17.06.2020r.**

**Temat dnia: Owocowe rachunki**

1. Słuchanie wiersza „Owoce” K. Bednarek

*Staś arbuza lubi zjadać  
zdrowy owoc, co tu gadać.  
Tomek woli jadać śliwki,  
chociaż czasem robaczywi.*

*- A ja wolę pomarańcze,*

*gdy je zjadam pięknie tańczę.  
Powiedziała wnet tancerka,  
a już na nią piłkarz zerka.*

*Ja tam lubię zjeść banana,  
bo energii daje z rana.  
Jabłka, gruszki i morele  
też witamin mają wiele.*

*Małe, duże, kolorowe,  
pyszne wszystkie są i zdrowe.*

*A więc drodzy przyjaciele,  
kto owoców zjada wiele  
zdrowy będzie i radosny,  
od jesieni aż do wiosny.*

1. Rozmowa na temat wiersza.

* O jakich owocach jest mowa w wierszu? Policz ile ich było?
* Dlaczego należy jeść owoce?

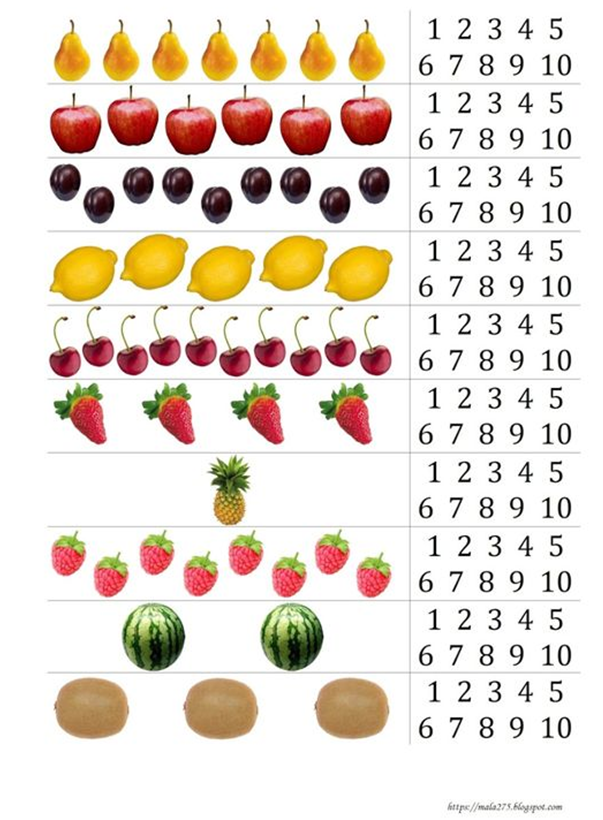
1. Dzielenie na sylaby i głoski nazw owoców: ARBUZ, ŚLIWKA, POMARAŃCZA,

JABŁKO, GRUSZKA, MORELA, BANAN.

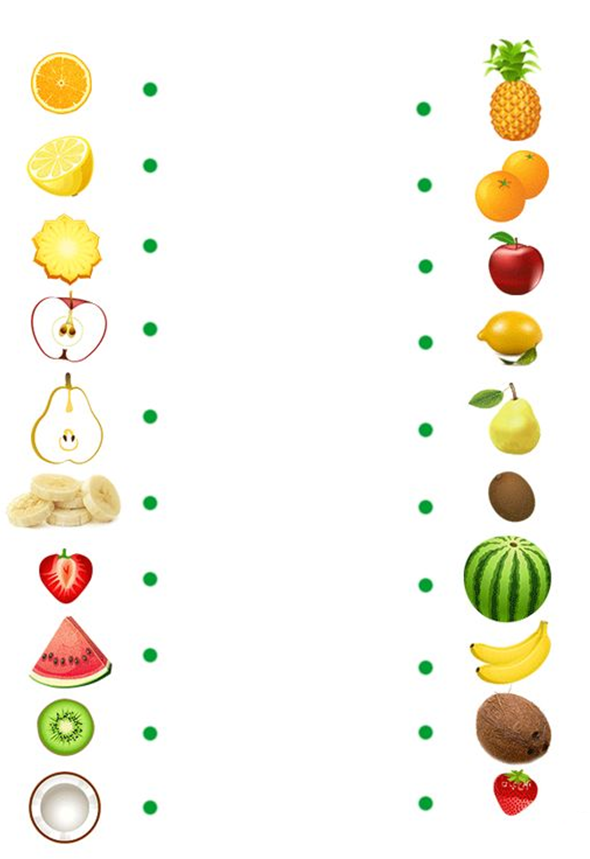
1. Układ taneczny „Sałatka owocowa z polewą czekoladową”

<https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i_mQSo>

1. Policz owoce po lewej stronie i zakreśl odpowiednią liczbę po stronie prawej.



1. „Do kogo należy ta połówka” – zabawa dydaktyczna – ilustracje z połówkami owoców dopasuj do ich całych odpowiedników.



**Czwartek 18.06.2020r**

**Temat dnia: Kolorowe kanapki.**

1. Nauka rymowanki

*Choć jesteśmy jeszcze mali*

*Duchem, ciałem doskonali.*

*Jemy zdrowo i ćwiczymy,*

*O przyszłości już myślimy.*

1. Ustalanie z dziećmi wspólnych zasad zdrowego odżywiania.

- jemy regularnie pięć posiłków o stałych porach dnia,

- jemy dużo warzyw i owoców,

- myjemy ręce przed jedzeniem,

- w czasie posiłku skupiamy się na nim, jemy w spokoju,

- nie przejadamy się.

1. „Jadłospis” – układanie zdrowego jadłospisu. Dziecko z pomocą rodziców układa zdrowe śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację.
2. Zabawa ruchowa „Zabawy i ćwiczenia ze Świeżakami”

<https://www.youtube.com/watch?v=Vq4LxW6QX7I>

1. Zabawa dydaktyczna „Zdrowe, niezdrowe” Wyjmowanie z czarodziejskiego worka różnych produktów, klasyfikowanie ich na zdrowe i niezdrowe.

Często – zdrowe Rzadko – niezdrowe

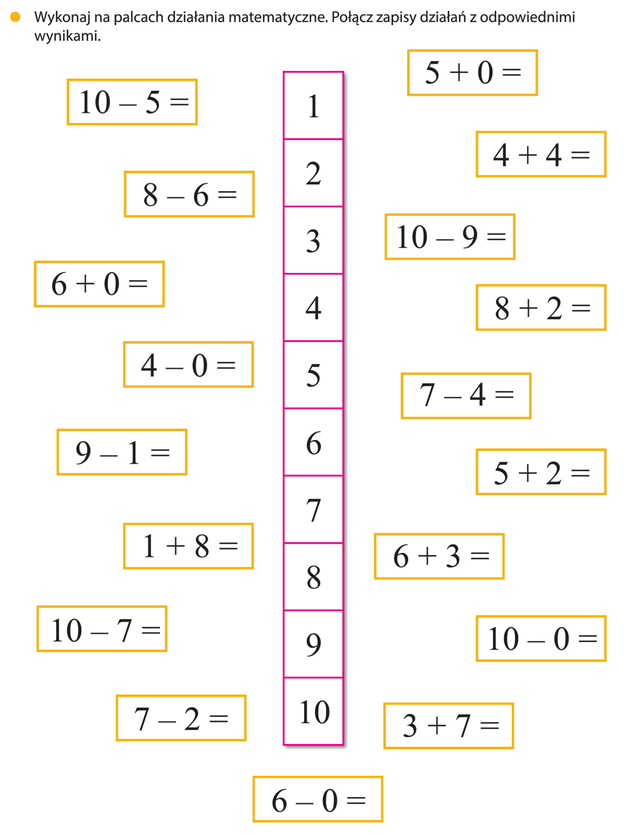
Np. Np.

owoce, chipsy

warzywa



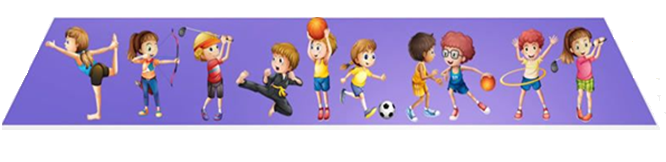
1. Wykonaj działania.



**Piątek 19.06.2020r.**

**Temat dnia: Sport to zdrowie**

1. Przypomnienie Piramidy Żywienia, zwrócenie uwagi na jej podstawę, którą stanowi aktywność ruchowa, krótkie omówienie wpływu zdrowego odżywiania i prowadzenia aktywnego stylu życia na naszą kondycję fizyczną.



1. Czytanie wiersza „Sport” A. Świętochowski.

Każdy przedszkolak o tym wie:

Chcesz być zdrowym ruszaj się!

Sport to bardzo ważna sprawa,

są reguły i zabawa.

Prawą nogą wypad w przód

I rączkami zawiąż but.

Powrót, przysiad, dwa podskoki

W miejscu bieg i skłon głęboki.

Wymach rączek w tył, do przodu

By rannego nie czuć chłodu.

1. Rozmowa na temat wiersza.

* Dlaczego należy uprawiać sport?
* Co ważne jest w uprawianiu sportu?
* Jak myślicie, dlaczego należy ćwiczyć?

BO:

- jesteśmy coraz silniejsi i możemy wykonywać różne prace, np. pomagać mamie,

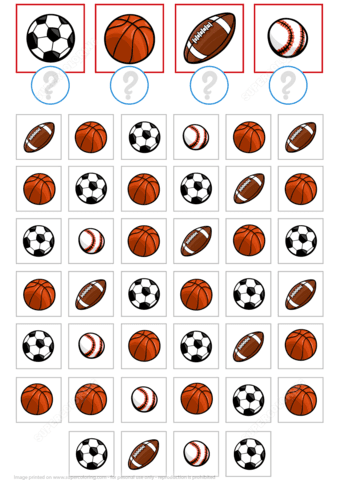
- jeśli mamy dobrą kondycję, to będziemy dobrze biegać, a wtedy będziemy wygrywać zawody sportowe,

- kształtujemy postawę naszego ciała,

- utrzymujemy dobry stan naszego zdrowia (serce i wszystkie organy są zdrowe ponieważ ćwicząc dotleniamy je)

- jesteśmy bardziej radośni, odstresowani.

1. Policz i wpisz odpowiednią cyfrę.



1. Oglądanie bajki „Bolek i Olek sportowcy”. Zachęcanie dziecka, aby zwróciło uwagę  na zachowanie bohaterów bajki, ponieważ po filmie postara się je ocenić.

<https://www.youtube.com/watch?v=6IBtnfCP4DQ>

* Zwrócenie uwagi, że Bolek postępował nie ,,fair”.
* Wytłumaczenie dziecku co to znaczy zasada ,,fair, play”.

