

14.04.2021r

## Temat: „Zdrowie, to podstawa”

Cele:

- Zachęcanie do interesowania się zdrowym stylem życia

Na początku zaczniemy od obejrzenia obrazka. Dokładnie przyjrzyjcie się obrazkowi i odpowiedzcie na pytania

- Jak można spędzać czas na świeżym powietrzu?
- Co robią dziewczynki, a co robią chłopcy?
- Kto gra w piłkę?
- Kto jeździ na hulajnodze?
- Ile jest piłek na obrazku?



„Czy wiesz co to?” - rozwiązywanie zagadek związanych ze sportem:

Można wtedy jechać na nim,  
kiedy kręci się nogami. (rower)

Postaw na niej jedną  
nogę, a natychmiast  
rusza w drogę.  
(hulajnoga)

Mała deseczka na długim  
sznurze, raz jesteś na dole,  
raz jesteś w górze. (huśtawka)

Jest okrągła niczym kula, dzieci chętnie z  
nią biegają, na boisku w czasie meczów  
kopią ją lub odbijają. (piłka)

Czas na taniec i ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=yD0I-IOO7mQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=n7OIPFcyZRU>

„Słoneczko”- rysowanie prostych kształtów . Można to połączyć z mówieniem prostej rymowanki.  
Dziecko rysuje koło (kilkakrotnie po śladzie), a potem kreski jako promyki, mówiąc:

*Kóleczko, kóleczko,  
Będzie z Ciebie słoneczko.*

Czas na relaks – masażyki. Masujemy plecki.

### **Wycieczka**

Idzie pani: tup, tup, tup (*stukamy plecy malucha opuszkami palców*), dziadek z laską: stuk, stuk, stuk (*stukamy w plecy zgiętym palcem*), skacze dziecko: hop, hop, hop (*opieramy dłoń na przemian to na przegubie i na palcach*) żaba robi długi skok (*dotykamy stóp, pleców i głowy dziecka*). Wieje wietrzyk: fiu, fiu, fiu (*dmuchamy w jedno i w drugie ucho dziecka*), kropi deszczyk: puk, puk, puk (*stukamy w plecy dziecka wszystkimi palcami*), deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup (*klepiemy plecki dziecka dłońmi złożonymi w miseczki*), a grad w szyby łup, łup, łup (*stukamy dłońmi zwiniętymi w pięści*). Świeci słońko (*palcem wykonujemy na plecach koliste ruchy*), wieje wietrzyk (*dmuchamy we włosy dziecka*), pada deszczyk (*znowu stukamy opuszkami palców*). Czujesz dreszczyk? (*leciutko szczypiemy w kark*).