Niepubliczne Przedszkole Miś

Nauczanie zdalne

10.06.2021

Ruch to zdrowie

Krąg tematyczny : Sport to zdrowie

1. **„Dzień dobry na różne sposoby”**- Rodzic wprowadza dziecko do zabawy krótką pogadanką.

   Każdy z nas przychodzi do przedszkola w innym nastroju. To zupełnie naturalne. Na nasz nastrój wpływa to, jak się czujemy , a także to czy jesteśmy wyspani czy nie ; czy przed przyjściem do przedszkola przydarzyło nam się cos miłego czy przykrego .

   Następnie rodzic pokazuje dziecku ilustracje przedstawiające emocje i wspólnie z dzieckiem próbują je nazwać , pokazać za pomocą mimiki lub ruchu np. złość tupnięcie nogą, radość- przybicie piątki, smutek – przytulenie się itp. Na koniec rodzic prosi , aby dziecko określiło jaki ma dzisiaj nastrój.
   Ilustracje przedstawiające emocje będą dostępne w załączniku.

2. **Karta pracy** – połączenie w pary emocji. Karta pracy dostępna w załączniku .

3. **„Skoki”** – zabawa z elementami skoku.
   Dzieci ćwiczą wykonywanie skoku obunóż (jak lekkoatleci) oraz naprzemiennie (jak podczas biegu przez płotki). Rodzic wyjaśnia, że skoki obunóż będą sygnalizowane przez ciche dźwięki np. trójkąta, a skoki naprzemienne będą zapowiadane przez głośne dźwięki bębenka. Rodzic może wykorzystać do zabawy inne dowolne instrumenty. Zabawę powtarzamy kilka razy.

4. **„Na zdrowie”** – uważne wysłuchanie przez dziecko wiersza B. Lewandowskiej , wypowiedzi na temat tego , co trzeba robić , aby być zdrowym , zwrócenie uwagi na to jak ważny jest ruch w naszym życiu. Rodzic przedstawia dziecku piramidę zdrowego żywienia i wspólnie z dzieckiem stara się ja omówić.
   Ilustracja piramidy żywienia będzie dostępna w załączniku.

Na zdrowie
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 zasłoni usta!

Chcesz to zobacz
na obrazku,
jak jeść jabłka
bez zarazków!

Rób tak samo, bo chcesz chyba
tak zdrowy być jak ryba!

5. **„Jak lekkoatleci”-** zabawa naśladowcza. Dzieci starają się wykonać polecenia rodzica: maszerują po obwodzie koła z kolanami uniesionymi wysoko , wykonują skłony w przód, naśladują żonglowanie piłką , biegają, naśladują pływanie. Aby utrudnić wykonywanie zadań, rodzic coraz częściej zmienia aktywność.

6. **„ Co lubię robić”** – swobodne wypowiedzi dzieci, wypowiadanie się na temat tego, jak lubimy spędzać czas wolny.