



CZWARTEK 28.05.2020R. - **Trenuję swoją odporność**

✚ Ćwiczenia na rozgrzewkę -
<https://wordwall.net/pl/resource/1322356/wychowanie-fizyczne/%c4%87wiczenia-fizyczne>

1. Strażnik odporności – Rodzic odczytuje dziecku poniższe polecenia, a następnie dziecko postępuje według instrukcji.

Witaj Drogi Przedszkolaku!

Na świecie jest wielu bohaterów. Bohater to taka niezwykła osoba, która potrafi dokonać wielkich rzeczy. Bohater działa dla dobra innych ludzi. Choć nie zna tych osób, zawsze chętnie im pomaga. Strażak, który ratuje człowieka z płonącego budynku, jest przykładem takiego bohatera. Potrafi zaryzykować swoje zdrowie i życie, by komuś pomóc. Czasem bohaterami nazywamy też osoby, które wspierają nas w naszych codziennych trudnościach, np. w zrobieniu zakupów czy naprawieniu ciekącego kranu. Ty też możesz być taką niezwykłą postacią dla siebie samego. Już dziś możesz stanąć na straży swojego zdrowia. Zadbać o nie i żyć tak, by nie szkodzić swojemu organizmowi. Stań zatem w jego obronie i bądź jego bohaterem. Jak tego dokonać? Dowiesz się w trakcie kolejnych zadań, a teraz pomyśl, jak wyglądałabyś/wyglądałbyś jako superbohaterka/superbohater? Jaki miałabyś/miałbyś strój? Czy używałabyś/używałbyś magicznej różdżki? Może sięgnęłabyś/ sięgnąłbyś po niezwykle okulary, które przejrzęłyby cały Twój organizm i sprawdziłyby, czy wszystko w nim pracuje jak należy? Czas o niego zadbać!

2. Wykonaj kilka zadań z wykorzystaniem karty

- ✚ Wyobraź sobie siebie jako superbohatera stojącego na straży zdrowia. Narysuj siebie i dokończ kostium przedstawiony na karcie pracy.
- ✚ Wymyśl znak nawiązujący do misji superbohatera, który mógłby się znaleźć na jego koszulce. Znak ten powinien dotyczyć ochrony zdrowia.
- ✚ Pokoloruj cały obrazek.
- ✚ **Karta główna - [Superbohater.pdf](#)**

3. Wymień pięć wyrazów lub skojarzeń związanych ze zdrowiem i wypowiedz je na głos. Następnie ustal, jaka głoska rozpoczyna każde ze słów. Poproś rodzica o sprawdzenie Twojej odpowiedzi.

4. Lodówkowe porządki

- ✚ Rodzic odczytuje polecenie dziecku i umożliwia mu dostęp do domowej spiżarni lub lodówki.
- ✚ Zajrzyj do swojej lodówki i zobacz, jakie produkty spożywcze się w niej kryją. Następnie narysuj te produkty na karcie pracy, porządkując je.
- ❖ Na najniższej półce umieść **produkty mięsne**. Zdecyduj, które produkty z Twojej lodówki należą do tej grupy.
- ❖ Na drugiej półce, licząc od dołu, umieść **produkty nazywane nabiałem**. Są to wszystkie produkty mleczne. Zaliczamy do nich również jajka.
- ❖ Na trzeciej półce umieść **warzywa**. Teraz rozejrzyj się jeszcze po domu i poszukaj w nim różnych **owoców**.
- ✚ Narysuj te, które znajdziesz. **Karta pracy - [Porzadkowanie produktow.pdf](#)**



- ✚ Każdy z wymienionych produktów potrzebny jest do tego, by tworzyć zdrowe dla organizmu posiłki. W lodówce nie znajdziesz jednak grupy produktów, równie istotnej dla zdrowia, mianowicie produktów zbożowych (chleb, płatki, makaron, ryż). Należy pamiętać o ich spożywaniu i nie pomijać, przygotowując posiłki.



5.Domowe ćwiczenia gimnastyczne z rodzicami

https://youtu.be/rwqMzHX4E_M

6.Sen – potrzeba regeneracji



Rodzic odczytuje dziecku polecenie. Jest ekspertem od pomiaru czasu. Pomaga ustalić liczbę przespanych przez dziecko godzin.

*Organizm człowieka potrzebuje nie tylko działań, aktywności, wyzwań, zabawy, ale też odpoczynku. Sen to prawdziwy relaks dla ciała. **Dzieci w Twoim wieku powinny spać średnio 10 godzin.** To dokładnie tyle, ile masz palców u rąk. Przelicz je. Jak myślisz, to dużo czy mało? Sprawdźmy, czy i Ty śpisz tyle, ile potrzeba.*

Spójrz na zegar w domu, gdy położysz się spać, i zaznacz w tych samych miejscach wskazówki na zegarze z lewej strony. Kiedy się obudzisz, ponownie na niego zerknij i zaznacz wskazówki na tarczy zegara z prawej strony.

- ✚ Z pomocą rodzica ustal, ile godzin przespałaś/przespałeś. Przyklej na karcie pracy tyle kulek z plasteliny, ile przespałaś/przespałeś godzin. Następnie odpowiedz na pytania:

Czy śpisz w nocy tyle, ile potrzeba?

Czy Twojego snu jest za mało?

Co musisz zrobić, by zadbać o zdrowy sen?



- ✚ [Karta pracy - Czas snu.pdf](#)
- ✚ Znajdź literę- <http://pisupisu.pl/przedszkole/znajdz-literę>
- ✚ Ćwiczenia w dodawaniu - https://www.matzoo.pl/zerowka/dodawanie-w-zakresie-10-test_51_191

7. Bajka terapeutyczna na zakończenie dnia.

- ✚ [O zasypianiu o tym że lepiej kiedy rodzice są w domu oraz o tym czy można jeździć na zyrafa.pdf](#)
- ✚ Wykonaj ilustrację do bajki.



POZDRAWIAMY