Grupa I

Propozycje zabaw i zajęć od 06.04. do 09.04.2021r.

Tematyka: „Wiemy, jak dbać o zdrowie!”

1. „W czym na spacer?”

Cel: Rozumienie przez dziecko konieczności dostosowania ubioru do warunków atmosferycznych, rozpoznawanie i podawanie nazw części garderoby, klasyfikacja ubrań.

Wyjście na spacer może być doskonałą okazją do przeprowadzenia z dzieckiem rozmowy na temat aktualnych warunków atmosferycznych oraz klasyfikacji ubrań. Na początku proponuję zapoznać dziecko ze znanym przysłowiem *Kwiecień plecień, bo przeplata, trochę zimy, trochę lata,* oraz wyjaśnić jego sens. Potrzebne będą części garderoby zimowej (np. ciepły szalik, rękawiczki, czapka, kurtka zimowa, zimowe buty, bluza polarowa itp.) oraz wiosennej (wiosenna kurtka, czapka np. z daszkiem, płaszczyk, kamizelka, kalosze, półbuciki, apaszka, bluzka z krótkim rękawem itp.), pojemnik lub worek na ubrania, sylweta słońca i chmury.

Rodzic stawia przed dzieckiem pojemnik z ubraniami i mówi: *Zanim pójdziemy na spacer musimy zrobić porządek, ponieważ wszystkie ubrania się pomieszały i teraz nie wiadomo, które należy zakładać gdy jest ciepło, a które, gdy jest zimno.* Kładzie na dywanie sylwetę słońca i chmury (mogą być inne umowne symbole). Tam, gdzie jest słońce będziemy układać ubrania na ciepły dzień, a tam, gdzie chmura – na zimny. Wspólnie z dzieckiem porządkuje zgromadzone części garderoby, jednocześnie zachęca dziecko do ich nazywania. Rodzic w przystępny sposób wyjaśnia dziecku konieczność stosownego ubioru do aktualnej pory roku i pogody.

2. „Tor przeszkód” – zabawy ruchowe.

Cel: Wdrażanie do profilaktyki zdrowotnej poprzez ruch.

Rodzic zaprasza dziecko do pokonania wcześniej przygotowanego toru przeszkód. Przypomina, że ruch jest bardzo potrzebny, aby być zdrowym. Recytuje rymowankę i wraz z dzieckiem ilustruje ją ruchem:

Na paluszki się wspinamy,
W górę ręce wyciągamy,
Do podłogi dotykamy
I ze sobą się witamy.
Dzień dobry!

Przykładowy tor przeszkód w domu:
- Przejście po „kamieniach” np. zrobionych z nakrętek od słoików
- Przejście na czworakach przez tunel zrobiony z krzeseł
- Przejście z woreczkiem ryżu na głowie

- Przeskok obunóż przez przeszkodę np. rozłożona skakanka, szalik, niska budowla z klocków itp.
Zabawę można zakończyć wyuczoną rymowanką.

3. „Kolorowa piramida" – wiem co zdrowe, a co nie.

Cel: Rozróżnianie potraw zdrowych i niezdrowych, poszerzanie słownika dzieci.

Na początku można przedstawić dziecku Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej np. w internecie (telefon, tablet). Należy zwrócić uwagę, że piramida podzielona jest na kilka części w kształcie pasów. Te części, które są największe przedstawiają rzeczy najzdrowsze, najlepsze dla zdrowego trybu życia. Należy zwrócić uwagę, że w piramidzie nie ma artykułów, które dzieci lubią. Dlaczego? – burza mózgów. *Co się dzieje, gdy jemy zbyt dużo słodyczy?.* Rodzic zachęca do ograniczenia spożywania słodyczy; można wspólnie ustalić, że słodycze w niewielkiej ilości dziecko będzie mogło jeść w jednym dniu tygodnia (np. w sobotę lub w niedzielę).

4. „Mój zdrowy talerz jedzenia"

Cel: Rozumienie znaczenia wyrażenia *zdrowe odżywianie się. D*oskonalenie sprawności manualnych, koordynacji wzrokowo – ruchowej. Uczenie wytrwałości i cierpliwości w doprowadzeniu pracy do końca. Zachęcenie do jedzenia zdrowych potraw.

Potrzebne będą gazetki reklamowe, klej, nożyczki, papierowy talerz (lub odrysowany talerz na kartce papieru). Z gazetek rodzic lub starsze rodzeństwo wycina wcześniej różne produkty spożywcze. Zadaniem dziecka będzie wybranie zdrowych produktów oraz naklejenie ich na papierowy talerz lub odrysowany talerz na kartce:

Wykonaną pracę można umieścić w widocznym miejscu w domu i przy każdej okazji odwoływać się do niej w celu zachęcania dziecko do zjadania zdrowych potraw, przezwyciężania uprzedzeń i animozji.

Propozycje zabaw do pracy indywidualnej z dzieckiem:

„Masa mydlana" - zabawa doskonaląca motorykę małą.

Potrzebne będą: mąka ziemniaczana, mydło w płynie, miseczka.

Dziecko otrzymuje w miseczce mąkę ziemniaczaną. Rodzic dolewa mydło w płynie (mydło może być w różnych kolorach dla uzyskania lepszego efektu wizualnego i szerszych możliwości zabawy). Dziecko ugniata samodzielnie masę mydlaną. Bawi się wg własnego pomysłu. Masa może również służyć do mycia rąk.

Ćwiczenia słuchowe

Cele ćwiczeń:
- uczą koncentrowania uwagi na sygnałach słuchowych,
- uczą analizowania tego, co się słyszy,

"Rytmiczne echo" - dziecko wystukuje (wyklaskuje, wytupuje) podany wcześniej przez rodzica rytm.

„Tajemnicze dźwięki". Rodzic prezentuje kilka przedmiotów oraz dźwięki, jakie one wydają. Następnie chowa się za kotarą i gra na kolejnych przedmiotach. Dziecko zgaduje, który to przedmiot (*mogą to być różne przedmioty np.: pęk kluczy, drewniane łyżki, gazeta, szeleszcząca reklamówka, plastikowe butelki)*

Pozdrawiam Dzieci i Rodziców, życzę dużo zdrowia, wiosennego optymizmu oraz ciekawych pomysłów na mile spędzony czas. Pani Jola.