

03.04.2020r.

„Zdrowie”

Tematem tego tygodnia było zdrowie - Czyli było SMACZNIE, ZDROWO I KOLOROWO :) No i nie zabrakło w tym wszystkim zabawy.

Dzisiaj zadbamy o naszą aktywność fizyczną ;)

1. Gotowi? No to zaczynamy od rozgrzewki ;)

<https://www.youtube.com/watch?v=Tc82wV1jV-4>

<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcljudZ8>

2. Proponuję teraz zabawy oddechowe, bo one również są ważne

- puszczanie baniek mydlanych

Najbardziej uwielbianym ćwiczeniem oddechowym dla dzieci jest puszczanie baniek mydlanych.

Warto zwrócić uwagę na prawidłowy oddech: wdech nosem i wydech ustami – wtedy bańki będą największe, a policzki i usta będą prawidłowo pracowały.

Potrzebne będą: *mała miseczka z wodą, płyn do naczyń, farba, słomka, białe kartki papieru, nożyczki, pędzel, kredka lub cienkopis*

Wykonanie: Do małej miseczki wlejcie wodę, płyn do naczyń oraz farbę, wymieszajcie wszystkie składniki i mocno dmuchajcie w słomkę. Kiedy bańki będą już takie duże, że będą wychodziły po za miskę, wtedy połóżcie obok miski białą kartkę papieru. Dmuchać przez słomkę tak, aby bańki spływały na kartkę i tworzyły na niej kolorowe bąbelki. Na kolejnej kartce pędzelkiem namalujcie liście i łodygi. Następnie nożyczkami wytnijcie kwiaty z baniek, liście oraz łodygi. Na liściach czarnym cienkopisem narysujcie kreseczki. Pod kwiaty włóżcie listki lub łodygi i gotowe.

- inna propozycja zabawy również wykorzystując słomkę i farby
Przy użyciu słomki rozdmuchujemy kolorowe farby na papierze. Taka forma malowania sprawia, że powstanie wspaniały, obraz, a do tego ćwiczymy oddychanie :)

https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=2yFNv8PEIDI&feature=emb_logo

3. Gimnastyka w języku angielskim :)

Powtarzajcie za dziewczynką nazwy czynności i spróbujcie je naśladować:)

<https://www.youtube.com/watch?v=d8SbAkn3uvs>

4. Dla chętnych załączam także Kartę Pracy – „Moja ulubiona aktywność fizyczna”

Otoczcie pętelką te sporty, które uprawiacie lub lubicie. W ramce narysujcie swoją ulubioną aktywność fizyczną

5. Przesyłam także ulotkę z quizem dla rodziców „Klub zdrowej rodziny” – zachęcam do jego rozwiązania

Są to materiały przygotowane przez Stację Sanitarno – Epidemiologiczną w Katowicach w ramach projektu „Klub Zdrowego Przedszkolaka”, który realizuje Miodowa Chatka.