

Grupa III „Motylki”

## Temat tygodnia „W zdrowym ciele zdrowy duch”

PONIEDZIAŁEK

Temat: „C jak cebula”

1. Rozwiązywanie zagadek.

a) To małe warzywo, okrągłe jak kula.

Gdy kroisz, szczypie w oczy, a zwie się.. (cebula)

b) W sklepach na półkach wartość wskazuje.

I wiesz już na pewno, ile coś kosztuje.. (cena)

c) Jeździ po różnych zakątkach na świecie.

Klauna i akrobatów w nim znajdziecie.. (cyrk)

2. Poznanie słów i melodii piosenki: „Burak i cebulka”

<https://www.youtube.com/watch?v=aYjTbkFWoi0>

Pytania do tekstu:

- Jakie warzywa występują w piosence?

- Jakiego koloru buraczek nosił fraczek ? (wyjaśnienie pojęcia *Fraczek*)

- Jaki kształt miała cebulka?

-Co takiego robiły warzywa w piosence?

3. „C jak ..” - karta pracy;

Nazwij wszystkie obrazki zaczynające się głosek „C”, podziel je na sylaby, ułóż tyle kamyczków, ile sylab słyszysz przy każdym obrazku.

<https://mala275.blogspot.com/2017/02/literka-c-karta-pracy.html>

Karta pracy 2:

Pokoloruj lub wyklej szablon litery np. bibułą, papierem kolorowym, plasteliną itp.

<https://przedszkolankowo.pl/wp-content/uploads/2019/03/KARTA-PRACY-2.pdf>

4. Układanie literki „C” z drucików kreatywnych, kamyczków, koralików, guzików, sznurówek itp.

5. Zabawa badawcza „Szczypiorek”:- dziecko wspólnie z rodzicem omawia warunki potrzebne do wzrostu rośliny, następnie przygotowuje hodowlę szczypiorku.

Do słoiczka nalewa trochę wody, w której zanurza cebulkę i odstawia na parapet.

R. wyjaśnia, że każdego dnia będzie tam w swoim tempie wyrastał szczypiorek i za około tydzień powinien być gotowy do spożycia.

WTOREK

Temat: „Owoce i warzywa – w nich radość i siła”

1. „Druga połowa” - ćwiczenia koncentracji uwagi; Rodzic rysuje jedną część przedmiotu, zadaniem dziecka jest dokończenie go. Zabawę zaczynamy od prostych figur, takich jak: koło, trójkąt. W zależności od jej przebiegu

R. proponuje trudniejsze lub łatwiejsze wzory.

2. „Witaminki” - poznanie słów i melodii piosenki

<https://www.youtube.com/watch?v=BFZ7oKmn7WQ>

Po wysłuchaniu piosenki dziecko odpowiada na pytania?

- gdzie mieszkają witaminy?

- jakie owoce i warzywa są wspomniane w piosence?

- jakie znasz jeszcze inne owoce i warzywa?

3. Wskaż owoce:

<http://www.edubuzzkids.com/content/pre-k/worksheets/science/Fruits-and-Vegetables/Fruits/1279>

4. Wskaż warzywa:

<http://www.edubuzzkids.com/content/pre-k/worksheets/science/Fruits-and-Vegetables/Vegetables/1280>

5. Wspólne z rodzicem przygotowanie sałatki owocowej (krojenie, siekanie, mieszanie z jogurtem naturalnym)
6. Degustacja sałatki :)

## ŚRODA

Temat: „Zdrowy tryb życia”

1. Zabawa paluszkowa – dziecko kolejno porusza palcami prawej ręki zaczynając od kciuka.

„Zajaczki”

Jeden zajączek wskoczył na łąkę.

Drugi zajączek gonił biedronkę.

Trzeci – odszukał w trawie ślimaka.

Czwarty – oglądał robaka.

Piąty – przyglądał się temu wszystkiemu,  
nastawiał uszy w wielkim zdziwieniu.

2. „Po linii” - zabawa matematyczna; R. rysuje na kartce trzy linie różnej długości; Dziecko układa na nich fasolki. Po wypełnieniu na całej długości przelicza ich liczbę na każdej kresce.

3. Karta pracy 1.

Wskaż, które jedzenie jest niezdrowe?

<http://files.havefunteaching.com/free-worksheets/science/which-foods-are-healthy-worksheet-preview.pdf>

4. Karta pracy 2

Oznacz kosze: Zdrowa żywność, niezdrowa żywność

Wytnij obrazki na dole i przyklej w odpowiednie miejsca

<http://cleverlearner.com/science/images/preschool-science-healthy-foods-3.pdf>

5. Zabawy ruchowe ze sznurkiem:

Potrzebny będzie sznurek min.1,5 m(może być skakanka, włóczka, wstążka itp.)

Można sobie wyobrazić, że jest to wąż, most lub cyrkowa lina. Sznurek leży na podłodze, tworzyście z niego dowolny kształt. Zadań może być wiele np.

-spacer po sznurku, uważając by z niego nie „spaść”,

-przeskakiwanie przez sznurek raz na jedną, raz na drugą stronę'

-przejdźcie po sznurku „stópkami”, tyłem, bokiem

6. "Owoce 3d z papieru – praca plastyczna

Wzór:

<http://krokotak.com/2017/08/3d-paper-fruits/>

## CZWARTEK

Temat: „Ruch to zdrowie”

1. „Guzikowe układanki” - ćwiczenia koordynacji wzrokowo – ruchowej poprzez odwzorowywanie; Rodzic układa lub rysuje wzory, np. serce, krzyżyk, koło. Dziecko próbuje odtworzyć takie same kształty za pomocą rozsypanych guzików, kamyków itp.

2. Zabawa matematyczna: „Jaka to cyfra?”. Rodzic układa po swojej prawej stronie wycięte kartoniki przedstawiające cyfry od 1 – 6 (można więcej) W pudełku obok leżą liczmany np. patyczki, zapalniczki, guziki, kamyczki itp. Dziecko zamyka oczy i losuje jeden kartonik. Jego zadaniem jest wyjęcie tylu liczmanów ile wskazuje cyfra i ułożenie z nich dowolnego kształtu.
3. Wysłuchanie wiersza „Ruch to zdrowie” B. Szelańskiej

Kaździe dziecko, pani, pan  
Znają mądre to przysłowie:  
Żeby silnym, sprawnym być  
Trzeba ćwiczyc – ruch to zdrowie!

- Po co potrzebna jest człowiekowi gimnastyka?
  - W jaki sposób można aktywnie spędzacz czas?
  - Jakie znasz dyscypliny sportowe?
4. „Ruch to zdrowie” - Domowe przedszkole - Film edukacyjny

<https://vod.tvp.pl/video/domowe-przedszkole,ruch-to-zdrowie,53495>

5. Dyscypliny sportowe – kolorowanki do wydruku

[https://czasdzieci.pl/kolorowanki/id,128624-dyscypliny\\_sportowe.html](https://czasdzieci.pl/kolorowanki/id,128624-dyscypliny_sportowe.html)

6. „Tor przeszkód” – rodzic wspólnie z dzieckiem buduje z mebli tor przeszkód: można wykorzystać krzesła, stołki, materace, koce, poduszki itp. Dziecko przechodzi tor przeszkód w określony sposób, np. pod krzesłem, wchodząc na stołek, układając się na brzuchu na kocu i odpychając rękami od podłogi, skacząc z poduszki na poduszkę. Można zorganizować wyścigi!
7. Na koniec jeszcze tańca „Zumba kids” :)

<https://www.youtube.com/watch?v=k2hBMkZuvP8>

<https://www.youtube.com/watch?v=pkRTgXy4HeQ>

I jeszcze Mamy tę moc i się nie damy, wkrótce znów się spotkamy :)

<https://www.youtube.com/watch?v=Zv7SEZ6a9I>

## PIĄTEK

Temat: „Dbamy o higienę”

1. Rymowanki

### **Sio zarazki!**

Sio zarazki z moich dłoni!  
Zaraz mydło was przegoni.  
Mycia rączek znam zalety  
tuż po wyjściu z toalety.

Przed jedzeniem również sam  
ręce wkładam wprost pod kran,  
by obiadek smaczny był  
i bym zawsze w zdrowiu żył.

## **Myje się kotek**

Myje się kotek,  
myje się miś  
- i ja w łazience  
myję się dziś.

Bo to mydełko  
i ciepła woda  
zaraz mi cudnej  
urody doda.

## **Szorujemy ząbki**

Szorujemy ząbki dzielnie,  
szczotką, pastą, ciepłą wodą,  
aby lśniły jak gwiazdeczki  
super bielą i urodą.

## **Jurek nurek**

Czy to w wannie pływa nurek?  
Nie, to tylko mały Jurek.  
Myje szyjkę, brzuszek, nóżki,  
włosy, rączki i paluszki.  
Będzie śliczny i czyściutki  
- nurek ten nasz wesolutki.

2. Wysłuchanie piosenki pt. „Higiena”

<https://www.youtube.com/watch?v=QaFHWfeVI6A>

- Dlaczego tak bardzo musimy dbać o czystość? - swobodna pogadanka z rodzicem;

3. Znajdź 5 szczegółów – dziewczynka w łazience

<https://miastodzieci.pl/kolorowanki/znajdz-piec-szczegolow-w-lazience/>

4. „Co jest dobre dla naszego zdrowia? - zabawa z rysowaniem; Rodzic w prosty sposób rysuje przedmioty lub czynności. Dziecko próbuje odgadnąć, co przedstawia rysunek. Ocenia, czy jest to dobre dla zdrowia, czy nie.

Np.:

- jabłko (tak)
- cukierek (nie)
- szczoteczka do zębów (tak)
- osoba kopiąca piłkę (tak)
- woda (tak)

5. „Tak czy nie?” - analiza przykładowych sytuacji, wskazywanie zachowań właściwych i niewłaściwych. Np.:

- *Kasię boli ząb, bo je za dużo słodczy.*
- *Basia nie choruje, bo ubiera się odpowiednio do pogody.*
- *Często ćwiczę, aby cieszyć się dobrym zdrowiem.*
- *Jem owoce i warzywa, bo mają dużo witamin.*

6. „Zdrowy ząbek” - praca plastyczna, wyklejanie wata

Wzór:

<https://sunflowerstorytime.com/2014/04/03/teeth/>

7. Dodatkowe propozycje gier, zabaw, prac plastycznych itp.

<https://przedszkouczek.pl/2019/09/29/jesienia-dbamy-o-zdrowie/>