

Dla rodziców i opiekunów przedszkolaków z grupy III – cz. 3

Temat tygodnia: „Chcę być silny i zdrowy” (13-17.04)

Propozycje aktywności dla dzieci 5-letnich:

BLOK I: Rozwój mowy i myślenia:

1. Usprawnianie narządów artykulacyjnych:

Każde ćwiczenie wykonajcie trzykrotnie patrząc w lusterko.

- Policz językiem wszystkie zęby (górne i dolne);
- Kłaskaj – stukaj językiem o podniebienie tak, jakbyś naśladował jadącego konika;
- Udawaj zmęczonego konika;
- Pomaluj językiem swój sufit (podniebienie);
- Zdziw się: ooo! ;
- Wysyłaj całuski;
- Napelnij policzki powietrzem jak chomik;
- Uśmiechnij się nie pokazując zębów, a potem zrób dzióbek.

Propozycją wykonania powyższych ćwiczeń może być skorzystanie z kolorowych kart z owocami i warzywami. Wystarczy wydrukować karty, znaleźć te, które ilustrują podane wyżej ćwiczenia i wyciąć je. Po kolei możecie losować odwrócone kartoniki i wspólnie wykonywać ćwiczenia. Można również wykorzystać pozostałe zadania, ale uwaga – dzieci, u których występuje międzyzębowa realizacja głosek, nie powinny wykonywać ćwiczeń, w których język znajduje się poza jamą ustną tj. dotykanie językiem brody, nosa itp.

Link: <https://www.eprzedszkolaki.pl/spe/wspomaganie-rozwoju-mowy/553/gimnastyka-buzi-i-jezyka-z-witaminiami>

2. Ćwiczenia oddechowe

- Rozkładamy na talerzyku fasolę albo płatki śniadaniowe – dziecko za pomocą słomki musi przenieść te produkty np. na inny talerz lub posegregować je;
- "Statki na wodzie" – potrzebne będą: miska z wodą i statki z papieru. Rurką robimy motorek, wtedy statki zaczynają swój rejs. Można też dmuchać ustami. Ciekawe czyj statek pierwszy zrobi koło miski?

3. Propozycja literatury:

- Bajka Ezopa „Lis i bocian”

Tekst znajduje się w załączniku. Dodatkowo w załączniku znajduje się również nagranie audio wykonane przez Panią Karolinę.

- „Mis uszatek: Jak miś został doktorem.”

Przyjaciele odpoczywali w cieniu wysokiego drzewa. Pajacyk Bimbambom oparł się o pień i zmrugał oczy. Uszatek wyciągnął się w trawie i patrzył na chmurki. A Siwek skubał smaczne zioła.

Wtem na polanę wbiegł Pluszowy Króliczek.

– Lis zachorował! – krzyknął .

– Jaki lis? Dlaczego zachorował? – zawołali przyjaciele.

Króliczek odsapnął i powiedział:

– Biegłem właśnie do was. Niedaleko stąd, na polance, widziałem małego liska. Kręcił się w kółko za własnym ogonem. Jest na pewno chory.

Wszyscy zaraz pobiegli za Króliczkiem.

Na polance dreptał lisek. Miał piękny, czerwony ogon, który wyglądał z daleka jak płomień.

– Co ci jest, lisku? – zapytał Uszatek.

Lisek coś mruknął niezrozumiale i dalej kręcił się w kółko.

– Już wiem – szepnął Miś. – Do lisiego ogona uczeplił się rzep...

Podbiegł Uszatek do liska i odczepił rzep z ogona.

Lisek przestał się kręcić w kółko i powiedział:

– Dziękuję panu, panie doktorze!

Wszyscy spojrzeli z podziwem na Misia. A potem długo rozmawiali z liskiem i chwalili jego piękny ogon.



PYTANIA:

- 1) Jak nazywał się pajacyk?
- 2) Kto zachorował?
- 3) Jak wyglądał ogonek liska z daleka?
- 4) Co się stało liskowi?



Można poozdabiać bohaterów bajki wyciętych z papieru technicznego: np. plasteliną lub wykleić papierem kolorowym lub pokolorować ich np. kredkami lub pastelami.

Można również pobawić się w teatr i odegrać podobną scenkę z wykorzystaniem ulubionych pluszaków lub zabawek dziecka. (Bohaterowie bajki – szablony, znajdują się w załącznikach).

– wierszyk czyścioch – w załączeniu jest również nagranie.

„Czyścioch” – B. Forma

Mam kubek i szczotkę
zęby często myję.
Mydłem i ciepłą wodą
myję uszy i szyję.

Potem je dokładnie
wycieram ręcznikiem puszystym,
bo najważniejszym dla mnie,
to być pachnącym i czystym.

4. „Kichająca jabłoni”

Jestem piękną jabłonią, (unosimy ręce do góry i machamy delikatnie) gałęzie me wietrzyk gonia,

lecz gdy mi kichać przypadnie,
pełno jabłek na mnie spadnie...

Aaaaaaa...A psik! (kichamy)

Spadły mi na głowę...x3 (pokazujemy głowę)

I trochę bolała mnie! (masujemy głowę)

Jestem piękną jabłonią... (unosimy ręce do góry i machamy delikatnie)

Spadły mi na ramiona...x 3 (pokazujemy ramiona)

I trochę bolały mnie! (masujemy ramiona)

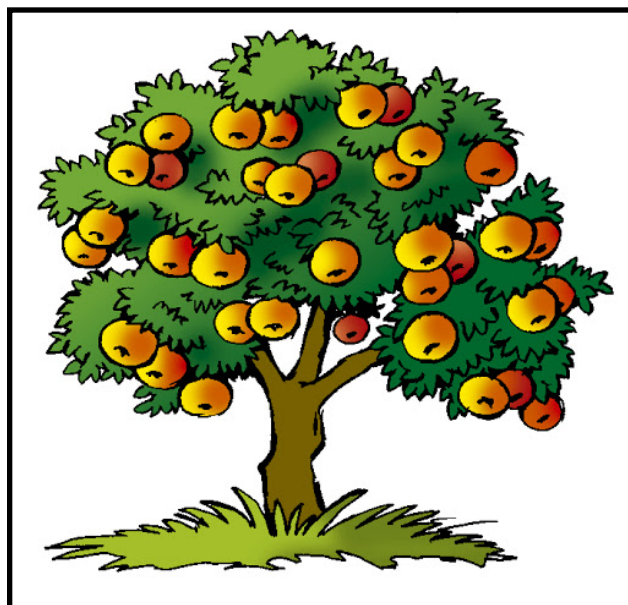
Jestem piękną jabłonią... (unosimy ręce do góry i machamy delikatnie)

Spadły mi na palce...x3 (pokazujemy palce stóp)

I trochę bolały mnie... (masujemy palce stóp)

Jestem piękną jabłonią... (unosimy ręce do góry i machamy delikatnie)

Nic już ze mnie nie spadło... Bo jabłek nie ma już. (rozkładamy ręce na boki w geście „nie ma”)



5. Zagadki z wierszy

Spróbujcie wspólnie rozwiązać zagadki. Jakiego słowa brakuje? Rodzic lub starsze rodzeństwo powinni przeczytać zagadkę, robiąc pauzę w wykropkowanych miejscach, a przedszkolak dopowiada – jakiego słowa zabrakło?

"Samochwała w kącie stała i wciąż tak opowiadała : – Zdolna niesłuchanie, Najpiękniejsze mam śniadanie." – **jestem**

"Na straganie w dzień targowy takie słyszy się rozmowy : Może pan się o mnie oprze, Pan tak wędnie Koprze." – **Panie**

"Z apteki poszła do praczki kupować pocztowe znaczki. Gryzły się kaczki okropnie: A niech tę kaczkę gęś!" – **kopnie**

"Proszę państwa, oto miś. Miś jest bardzo grzeczny dziś. państwu łapę poda. Nie chce podać? A to szkoda." – **Chętnie**

6. ZDROWIE

– Rozmowy z dziećmi na temat: „Dlaczego chodzimy do lekarza; W czym może nam pomóc lekarz”?

– Zabawa tematyczna: „U lekarza” z wykorzystaniem ulubionych zabawek dziecka, np. pluszowego misia (pacjenta). Można się również bawić bez zabawek. Rodzic / rodzeństwo jest pacjentem, a dziecko lekarzem i odwrotnie.

– Historyjki obrazkowe – dziecko powinno ułożyć historyjkę w odpowiedniej kolejności, a następnie, jak najładniej potrafi, opowiedzieć, co wydarzyło się na obrazkach (w załącznikach znajdują się trzy do wyboru – dwie pochodzą z gry „Opowiem Ci mamó”, a jedna z pozycji „3-elementowe historyjki obrazkowe”).

– Klasyfikacja produktów spożywczych – które są zdrowe, a które nam szkodzą (karta pracy znajduje się w załączniku).

– Rozmowa na temat zdrowej żywności i roli witamin. Jakie witaminy są w żywności? – plansze są w załączniku.

– Co jest dobre, a co szkodliwe? Najpierw możemy zapytać się dziecka, co według niego, jest zdrowe, a co jest szkodliwe dla naszego zdrowia. Potem pokazujemy mu przykładową planszę i szukamy produktów, które zostały wcześniej wymienione. A może zabrakło czegoś na planszy?

– Quiz:

Z jakich warzyw robione są frytki? [– najczęściej są robione z ziemniaków, ale można je też wykonać z batatów, marchewki albo z pietruszki.]

Jakie warzywo jest symbolem Halloween? [dynia]

Czy ziemniaki można jeść na surowo? [– Nie, surowe ziemniaki nie nadają się do spożycia.]

Z jakiego warzywa robi się ketchup? [z pomidorów]

Marchewki rosną na krzakach czy w ziemi? [w ziemi]

Czy marchewkę można jeść na surowo? [– Tak, marchewkę można jeść niemalże w każdej postaci: surową, gotowaną, pieczoną.]

BLOK II: Warsztat eksperymentalny:

1. UCIEKAJĄCY PIEPRZ:

Do wykonania eksperymentu potrzebne będą:

- głęboki talerz;
- woda;
- pieprz;
- płyn do naczyń.

Sposób wykonania: Talerz wypełniamy po brzegi wodą. Następnie na jej powierzchnię sypimy delikatnie pieprz. Maczamy palec w płynie do mycia naczyń bądź w mydle i przykładamy go na środek talerza. Obserwujemy, co się dzieje, gdy pieprz ma kontakt z płynem. Łatwo wtedy wytłumaczyć dzieciom, dlaczego tak ważne jest mycie rąk.

2. PIASEK KINETYCZNY:

Potrzebujemy:

- klej w płynie – 1 łyżka
- ewentualnie barwnik
- płyn do prania (najlepszy będzie zielony persil żel)– pół łyżki
- piasek (najlepiej suchy)

<https://www.youtube.com/watch?v=rs68nsQ5v0I>

BLOK III: Rozwijanie sprawności fizycznej:

– Ćwiczenia sportowe w dwójkach:

<https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxiIzh4>

BLOK IV: Rozwijanie sprawności manualnej:

- Samodzielne wykonywanie zdrowych wiosennych kanapek – z warzyw można tworzyć ciekawe obrazki, np. samochody, stworki, misie itp.
- kolorowanki o tematyce zdrowie oraz kolorowanie według wzoru (pliki w załączniku).
- Wesoła gąsienica z rzeżuchą

Potrzebne materiały: skorupki po jajach; farby; rzeżucha; wata; kolorowe kartki z bloku technicznego; taśma dwustronna klejąca; oczka do naklejania, pisak lub wycięte oczka z papieru; pomponik na nos lub kółeczko wycięte



z kolorowego papieru.

BLOK V: Rozwijanie pojęć matematycznych:

- Policz warzywa i owoce – ogrodnik – <https://www.eprzedszkolaki.pl/karty-pracy/zabawy-matematyczne/1500/policz-objekty-ogrodnik>
- Liczenie kredek w zbiorach 2 – <https://www.eprzedszkolaki.pl/karty-pracy/zabawy-matematyczne/1716/liczenie-kredek-w-zbiorach-2>
- Liczenie kredek w zbiorach – <https://www.eprzedszkolaki.pl/karty-pracy/zabawy-matematyczne/1717/liczenie-kredek-w-zbiorach-3>

BLOK VI: Umuzycznianie:

– Propozycja piosenek:

1. „Zrób to co ja” – B. Forma

Robimy wszyscy koło tra la la,
bawimy się wesoło, raz i dwa.
Potupię teraz sobie tra la la,
tupiemy wszyscy razem, tak jak ja.
Robimy wszyscy koło tra la la,
bawimy się wesoło, raz i dwa.
Zaklaszczę teraz sobie tra la la,
klaszczemy wszyscy razem, tak jak ja.
Robimy wszyscy koło tra la la,
bawimy się wesoło, raz i dwa.
Podskoczę teraz sobie tra la la,
skaczymy wszyscy razem, tak jak ja.

Zrób to co ja
Umiarkowanie Słowa i muzyka: Bożena Forma

Ro - bi-my wszy-scy ko - to tra - la la la, ba - wi-my się we-so - to
raz i dwa. Po - tu-pię te-raz so-bie tra la la, tu - pie-my wszy-scy ra-zem
tak jak ja.

2. „Witaminki, witaminki”

Spójrzcie na Jasia, co za chudzina,
słaby, mizerny, ponura mina,
a inny chłopcy silni jak słonie,
każdy gra w piłkę lepiej niż Boniek.

mówione: dlaczego Jasio wciąż mizernieje,
bo to głuptasek, witamin nie je

ref.: Witaminki witaminki,
dla chłopczyka i dziewczynki,
wszyscy mamy dziarskie minki,
bo zjadamy witaminki.

Wiśnie i śliwki, ruda marchewka,
grusza pietruszka i kalarepka,
smaczne porzeczki, słodkie maliny,
to wszystko właśnie są witaminy.

„Kto chce być silny zdrowy jak ryba,
musi owoce jeść i warzywa”.

Link do piosenki: <https://youtu.be/Qxgbsf79l4o>

BLOK VII: Dodatkowe pomysły:

1. Rodzinna gra planszowa – plik pdf z grą znajduje się w załączniku.
2. Zabawa podobna do telewizyjnego programu „Kalambury”.

Jedna z osób przygotowuje hasła: tytuły bajek lub imiona występujących w nich postaci. Druga osoba rysuje podane hasła na kartce papieru. Pozostali odgadują. Zabawę można też przeprowadzić bez żadnych rekwizytów — wówczas zamiast rysować, zawodnicy odgrywają scenki.

3. Lekcja tańca dla dzieci do piosenki Viki Gabor "Superhero": <https://www.youtube.com/watch?v=niF6s8tbZE>

Przedstawione ćwiczenia są jedynie propozycją, nie musicie Państwo wykonywać ich wszystkich.

Zachęcamy również do nadsyłania zdjęć ze wspólnych działań, fotografowania powstałych prac, a także dzielenia się własnymi pomysłami na zabawy edukacyjne. Zdjęcia zostaną opublikowane na naszej stronie internetowej.

Serdecznie pozdrawiamy, życzymy zdrowia i udanej zabawy!

Dorota Golisz

Anna Klementowska

Karolina Olinkiewicz

Dodatkowe informacje:

1. W załącznikach znajdują się nagrania audio każdej z pozycji do czytania (czytane przez Panią Karolinę).
2. Dla chętnych powstała prezentacja multimedialna – link: <https://view.genial.ly/5e8d94502acd370e34a8124d/presentation-tydzien-iii>
3. W załącznikach znajdują się potrzebne Państwu materiały do ćwiczeń i zabaw.