

CZWARTEK

TEMAT: „Zdrowy tryb życia”

1. „Gimnastyka z poduszkami”:

- Układamy poduszki na podłodze. Przy dźwiękach muzyki biegamy między nimi. W trakcie przerwy w muzyce siadamy skrzyżnie na najbliższej poduszce. Prostujemy plecy, a dłonie układamy na kolanach.
- Poduszki leżą na podłodze. Staramy się przeskakiwać przez poduszki.
- Stoimy w lekkim rozkroku. Poduszkę trzymamy oburącz. Unosimy poduszkę nad głowami. Przez chwilę pozostajemy w takiej pozycji. Na kolejny sygnał – dwa uderzenia w ręce – siadają klęcznie na poduszce.
- Siad klęczny, poduszka ułożona przed dzieckiem na podłodze. Na sygnał dziecko układa dłonie na poduszce. Odsuwają i przysuwają ją.
- Stoimy w rozkroku. Poduszka w prawej ręce. Na sygnał wykonują skłon tułowia w prawo i dotykają podłogi końcem poduszki. Nie odrywają stóp od podłogi. Przez chwilę pozostają w takiej pozycji, a następnie wykonują wyprost i powtarzają to samo ćwiczenie w drugą stronę.
- Stoimy w lekkim rozkroku. Poduszki układamy przed sobą. Chwytny poduszkę i robiąc skłon, przekładamy ją pod nogami.



2. Wysłuchanie i nauka wiersza I. Rup „Dbamy o zdrowie”:

Dbamy o zdrowie

Zdrowie to jest ważna sprawa,

a więc o nie wszyscy dbamy.

Wiele warzyw i owoców

z apetytem zajadamy.

Jemy sery i jogurty,

sportem też się zajmujemy...

Uśmiechamy się do wszystkich,
no bo zdrowi być pragniemy.

Pytania do wiersza:

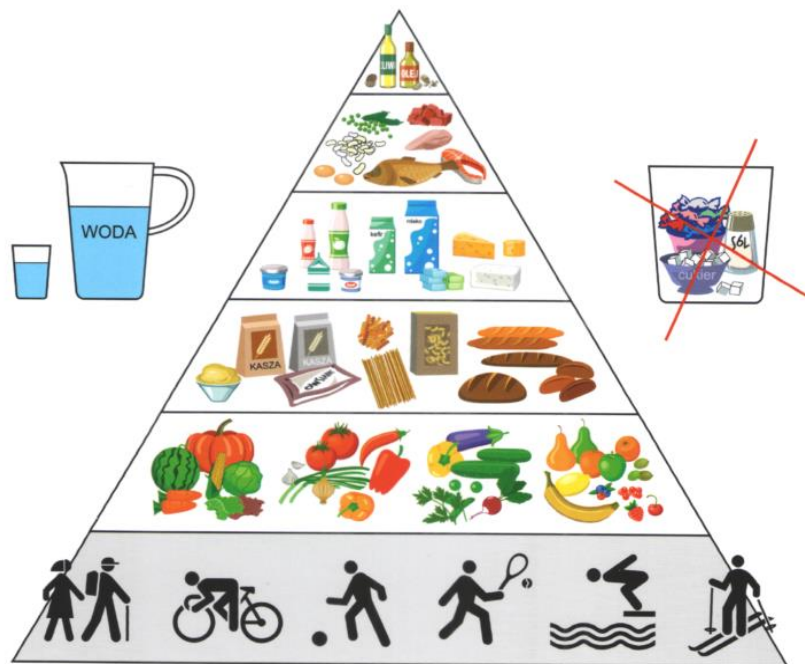
Co należy robić, żeby być zdrowym?

Co należy jeść, żeby być zdrowym?

3. „Piramida zdrowia” – profilaktyka:

Piramida zdrowia to taka budowla, która mówi nam co powinniśmy robić, aby być zdrowymi. Od samej góry są rzeczy, które należy jeść jak najmniej, a na samym dole, te które powinniśmy jeść często.

Piramida żywienia i zdrowego stylu życia



Pytania do ilustracji:

- Jakich rzeczy powinniśmy jeść najwięcej?
- Jakich rzeczy powinniśmy jeść najmniej?
 - Co oznaczają obrazki na samym dole?
- Co widzisz po prawej stronie obrazka i co to może oznaczać?
- Co widzisz po lewej stronie obrazka i co to może oznaczać?

Zapraszam na film edukacyjny „Zuzka i piramida żywienia”

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

4. „Zagadki o zdrowiu”:

Wyciągnie stetoskop i z uśmiechem obsłucha.

Zajrzy do gardła, zajrzy do ucha.

Stanąc na nogi zawsze ci pomoże.

O kim mówimy? O panu... (doktor)

Sprawdzi stan twojego uzębienia.

Sprawi, by uśmiech na buzi promieniał. (stomatolog)

Kiedy oko boli cię

lub zaczynasz widzieć źle,

wtedy idź do specjalisty,

czyli do... (okulista)

Odczytuje z recepty, jaki lek przepisał lekarz. Sprzedaje leki w

aptece... (aptekarz)

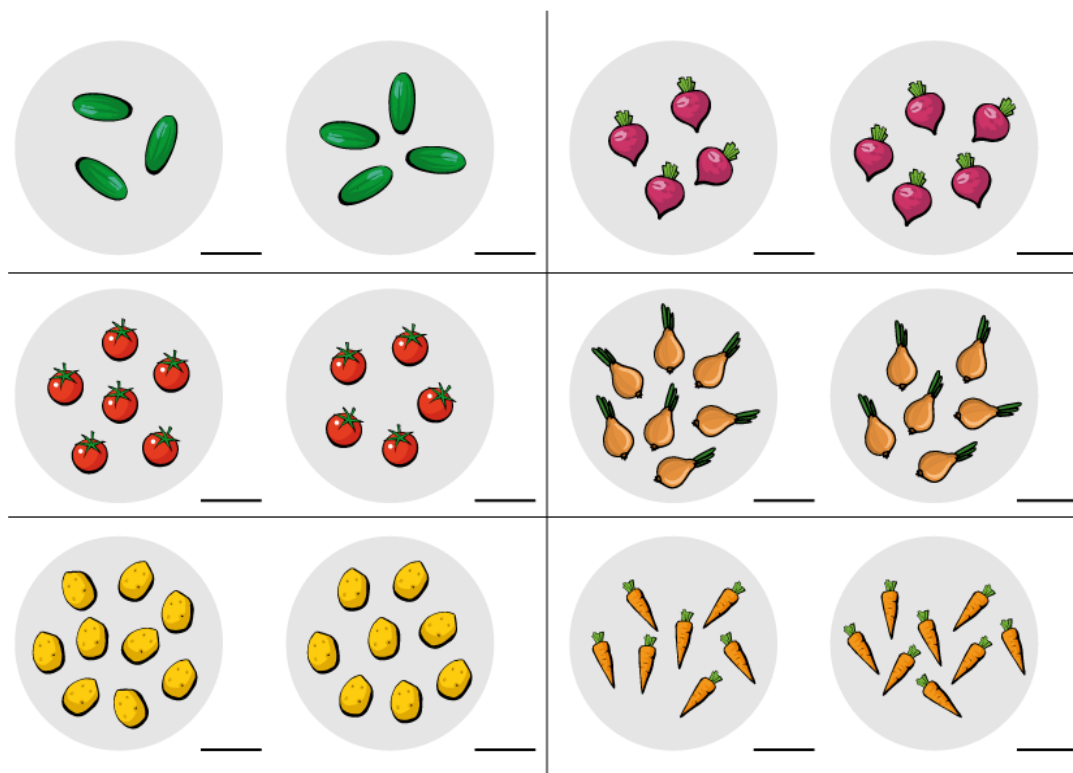
Przyjemnie pachnie, ładnie się

A brudne ręce w czyste zamieni (mydło)

Schowała się w tubie, używać jej lubię.

A i mała szczotka chętnie się z nią spotka (pasta do zębów)

5. „Warzywa” – działania na zbiorach:



Popatrz na zbiory:

- Przelicz warzywa w dwóch takich samych zbiorach i powiedz, w którym zbiorze jest więcej elementów.
- Powiedz o ile jest więcej warzyw.
- Powiedz w którym zbiorze jest najwięcej, a w którym najmniej warzyw.

6. „Marchewka” – praca plastyczna:

Materiały:

- woreczek,
- bibuła zielona i pomarańczowa,
- oczka ruchome,
- flamaster

Z pomarańczowej bibuły robimy kulki. Zieloną bibułę tniemy, tak jak trawę. Do woreczka wkładamy kulki pomarańczowe. Wiążąc woreczek, wkładamy pociętą zieloną bibułę, tak aby wystawała. Doklejamy lub rysujemy oczy, usta i nos.



7. Wykonanie ćwiczenia w KP4, s. 16.

8. KARTA PRACY

Wytnij i przyklej na talerz, tylko zdrowe produkty.

