

15.04.2020 r. GRUPA III

KIEDY ŚMIEJE SIĘ DZIECKO , ŚMIEJE SIĘ CAŁY ŚWIAT.

Janusz Korczak



Kochani witam Was po krótkiej przerwie ☺☺☺ Temat dzisiejszych zajęć to : „Czy wiesz , co jesz ?.

Powitajmy się różnymi częściami ciała :

-witamy się prawymi rękami,

-witają się prawe kolana, witają się lewe kolana,

-witają się plecy, witają się brzuszki....itp.

Wykonamy sobie teraz masaż twarzy przy muzyce relaksacyjnej :

<https://www.youtube.com/watch?v=hIWil4xVXKY>

Siadacie na dywanie i powtarzacie czynności zapraszam też rodziców ☺.

Naśladujemy mycie rąk i ich strzepywanie, głaskanie prawego i lewego policzka, oklepywanie policzków opuszkami palców , ścieranie kropel potu z czoła, otaczanie twarzy, otaczanie uszu , masowanie płatków usznych , masaż nosa itd. Na koniec wdech i wydech .

Zachęcam Was, do narysowania zdrowych produktów np. (owoce , warzywa, mleko, chleb lub bułeczki razowe , jajka, mięso ,ryby , itp .), które jemy. Następnie pod kontrolą rodziców wycinamy je , i składamy w małym pojemniczku lub woreczku.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



Powyżej znajduje się **PIRAMIDA ŻYWIENIOWA**- powiedzcie , co na niej widzicie ? .Wybierzcie kilka produktów z tych, co narysowaliście i oceńcie gdzie byście je umieścili ?.(w odpowiedniej strefie).

Jak zauważyliście Piramida Żywniowa zachęca nas też do Aktywności Fizycznej.

Więc zapraszam Was teraz do małej gimnastyki przy piosence:

Ręce do góry hop sa sa

teraz kucnij i złap psa

ręka prawa ręka lewa

i już lataasz tak jak mewa

hop do przodu , klaśnij raz

teraz w dół i w górę dwa

Noga prawa ,noga lewa

kręcisz nogą tak jak trzeba

w lewo raz w prawo dwa

skacz na nodze tak jak ja

obrót w lewo klaśnij raz

zatańczymy jeszcze raz

<https://www.youtube.com/watch?v=EuCip5y1464>

Jeśli macie w domu różne owoce i warzywa , to zapraszam Was do zabawy w **CZARODZIEJSKI WOREK**. Polega ona , na rozpoznawaniu za pomocą dotyku owoców i warzyw które znajdują się w worku. Pamiętajcie aby podać ich nazwy.

Kolejna zabawa , to ćwiczenie zmysłów smaku : „**JAKI TO SMAK ?**” przygotujcie do degustacji kawałki gruszki , jabłka , cytryny , sera żółtego , ser innego rodzaju , kiszony ogórek, itp. Określcie ich smaki : (słodki , słony , gorzki , kwaśny).

Poćwiczmy teraz podział wyrazów na sylaby : (pamiętajcie o wyklaskiwaniu).

<https://mala273.blogspot.com>



