

15.05.2020 – piątek

**Dzień dobry wszystkim!!!**

Kochani pogoda w tym tygodniu nas nie rozpieszcza...  
Zrobiło się troszkę chłodniej i pojawił się długo wyczekiwany  
deszczyk...Skoro spędzamy czas w domach to zachęcamy  
Was bardzo do skorzystania z naszych propozycji ćwiczeń,  
żeby się trochę rozruszać.  
Bo przecież wiecie, że ruch to ważna rzecz dla zachowania  
naszego ZDROWIA!!!



**Dziś także przypomnimy i utrwalimy sobie co należy jeść, aby być  
zdrowym...Porozmawiamy o pewnej piramidzie.  
Zapraszamy Was do wspólnej zabawy...**

1. **„Wygibasy malucha”** – na początek proponujemy Wam poranną gimnastykę na powitanie. Mama lub tata czyta rymowankę, a Wy wykonujcie wszystkie ruchy, o których jest mowa.

Rączki wysoko podnosimy,  
Na jednej nodze stoimy.  
Teraz na boki się pochylamy,  
Rączkami machamy i wszystkich witamy!

2. **„Balon”** – doświadczenie. Jeżeli macie w domu balon, przygotujcie go. Nadmuchajcie balon „do połowy” tak, by nie pękł (jeśli nie potraficie poprosić rodziców o pomoc). Nie róbcie supelka tylko trzymajcie go w dłoni. A teraz spróbujcie odpowiedzieć na kilka pytań:
  - Czy nadmuchany balon może polecieć – jeśli go puścimy?. Spróbujcie to zrobić...(Dziecko puszcza nie zawiązany balon i obserwuje jak napętniony powietrzem balon unosi się i opada na podłogę...)
  - A kiedy balon nigdzie nie polecie? (Tak, kiedy nie będzie napompowany...)
  - A co musielibyście zrobić, żeby balon pękł? (Tak, pompować go tak długo, aż pęknie...)

Z tym balonem jest tak samo jak z naszym żołądkiem – gdy po obudzeniu się nie zjemy, albo zjemy za mało – nigdzie nie polecimy, czyli nie będziemy w stanie pracować, skupić się na zajęciach, uczyć się, a nawet bawić. Gdy natomiast zjemy za dużo, będziemy czuć się „ciężko”. Będzie nam źle, bolał nas będzie brzusek, trudno będzie nam się poruszać. Tylko wtedy, gdy zjemy odpowiednią ilość pokarmu będziemy mogli właściwie bawić się, uczyć i pracować.

4. **„Przygoda Zuzi”** – scenka edukacyjna. Mama lub tata przeczytają Wam krótki tekst o pewnej dziewczynce. Posłuchajcie uważnie, a potem spróbujcie odpowiedzieć na kilka pytań... Pamiętajcie o odpowiadaniu całym zdaniem.

„Dzień dobry. Mam na imię Zuzia i bardzo lubię jeść, ale czasami boli mnie brzusek i nie wiem dlaczego? Dziś rano też mnie trochę bolał, chociaż zjadłam śniadanie, było bardzo smaczne.

- A co jadłaś na śniadanie?

Zuzia odpowiada, że zjadła całą paczkę chipsów, batonik czekoladowy i wypila jeszcze szklankę oranżadki.

- No sami powiedźcie przecież nie może mnie boleć brzusek z głodu...?

Rozmowa na temat scenki i zdrowego odżywiania:

- Powiedz, na co skarżyła się Zuzia?
- Co zjadła na śniadanie?
- Czy to było zdrowe śniadanie?
- A dlaczego nie można jeść tylko cukierków i ciastek?
- A co dzieci powinny jeść i pić?



3. „Od dziś już wszystko wiem i zdrowo jem” – popatrzcie teraz na planszę poniżej. Jaki widzicie kształt? Tak to trójkąt... Ten trójkąt to **„PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ”**. Ona w prosty sposób podpowiada nam, jakie produkty będą najlepsze dla naszego zdrowia. Wszystkie zawarte w niej produkty są zdrowe. Na samym dole piramidy znajdują się rzeczy i produkty, które powinny być podstawą naszej diety (czyli powinniśmy ich jeść najwięcej). Idąc w górę – produkty, których powinniśmy jeść co raz mniej (ale nadal są tak samo ważne). Po obu stronach piramidy występują produkty, na które również powinniśmy zwrócić uwagę. Jest to woda (jako główny napój w ciągu dnia) oraz cukier i sól (je powinniśmy ograniczać dlatego są przekreślone). Na podstawie piramidy spróbujcie teraz sami powiedzieć, jakie rzeczy i produkty są najważniejsze dla naszego zdrowia...Pamiętajcie, żeby zacząć od dołu piramidy.

**Dla utrwalenia możecie też zobaczyć film edukacyjny „Przygody Oli i Stasia – Zbilansowana dieta dziecka” - <https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4>**



#### 4. „Fikający zuch” – zabawa taneczna do piosenki.

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



Gimnastykuj się codziennie.  
Zobacz jakie to przyjemne.

Marsz w miejscu.  
Wysunięcie prawej i lewej nogi na zmianę  
i dotykanie piętą podłogi.

Ref.  
W zdrowym ciele, zdrowy duch.  
Pokaż, jaki z ciebie zuch.

Dzieci klaszczą w ręce.  
Maszerują do przodu, przy drugim powtórzeniu do tyłu.

Raz przysiady, raz podskoki.  
Ręce w górę lub na boki.

4 x uderzenie dłońmi o kolana i kłaśnięcie w ręce  
Ręce podniesione do góry i rozłożone w bok.

Mocne nogi, plecy proste.  
Raz fikołek, a raz mostek.

Ręce na biodrach dzieci obracają się dookoła.  
własnej osi w podskokach.

#### 5. „Jadłospis na dobry humor” – zabawa dydaktyczna. Rozwiązywanie zagadek dotyczących zdrowej żywności. Rodzic czyta Wam zagadkę, a Wy odpowiadacie i jeśli to możliwe próbujecie wyszukać wśród zgromadzonej żywności w domu tę, o której była zagadka.

- Ten biały napój daje ci zdrowie. Nie możesz zgadnąć kotek ci podpowie. (mleko)
- Kura je zniosła, mama przyniosła, ugotowała dzieciom je dała. ( jajko)
- Porzeczkowy czy jabłkowy, zawsze smaczny jest i zdrowy. (sok)
- Choć dziurek w nim sporo, łątać ich nie trzeba. Zjem go z apetytem razem z kromką chleba. (ser)
- Ma okrągły brzuszek i ogonek mały, będzie z niego na obiad barszczyk doskonały. (burak)
- W twardej skorupce smaczny skarb mieszka. Jak ją rozbijesz, to zjesz...? (orzech)
- Latem w ogrodzie wyrósł zielony, a zimą w beczce leży kiszony. (ogórek)
- Jakie warzywo nawet niewielkie, wyciśnie z oczu słoń ką kropelkę? (cebula)
- Dobra gotowana i dobra surowa, choć nie pomarańcza to pomarańczowa? (marchewka)

#### 6. „Moja piramida zdrowia” – A teraz sami stwórzcie swoją piramidę zdrowia. Narysujecie w odpowiednich polach właściwe produkty...Możecie ją potem wyciąć i przykleić na widocznym miejscu w kuchni. Będzie Wam przypominała o tym jak jeść, żeby być zdrowym.



**Dziś już żegnamy się z Wami.  
Wypocznijcie przez weekend i wracajcie do nas pełni sił i energii.  
Do poniedziałku...  
Wasze Panie**

# MOJA PIRAMIDA ZDROWIA

