

Drodzy Rodzice. Drogie „Rybki”. W tym tygodniu tematem przewodnim będzie: „W zdrowym ciele zdrowy duch”



Propozycja zabaw i aktywności 29.04.2020

1. Kochani Rodzice, Kochane Rybki usiądźcie sobie wygodnie i przeczytajcie wiersz Anny Łady-Grodzickiej pt. "Cytryny".

Bardzo zdrowe są cytryny,
Mają dużo witaminy.
Witaminę mają C,
Którą każdy chętnie je.
Czasem się wykrzywi mina,
Bo to kwaśna witamina.
Cyrylek nie krzywi się,
Nawet ją bez cukru zje.
Szybko muszę zjeść śniadanie.
Pod trzepakiem mam zebranie.

Następnie porozmawiajcie na temat jego treści.

Propozycja pytań na temat wiersza:

- Kto jest bohaterem wiersza?
- Jakiej witaminy cytryny mają dużo?
- Czy ktoś wie jakie jeszcze inne owoce lub warzywa mają witaminę C?

2. Drogą Rodzicu wyjaśnij dziecku co to są witaminy. Na dole znajdziecie Państwo kilka informacji dotyczących witamin.

Co to są witaminy?

Witaminy - to substancje niezbędne dla zdrowia naszego organizmu. Wpływają one na nasz wzrost, budowę kości, odporność na choroby, a nawet na naszą pamięć. Aby nasz organizm prawidłowo się rozwijał, potrzebujemy wielu witamin. Najważniejsze z nich to - witaminy A,B,C,D. Człowiek pobiera je z pożywienia. Bardzo ważne jest, abyśmy jadaliby taki pokarm, który zawiera duże ilości witamin, gdyż ich brak może powodować w naszym organizmie różne dolegliwości i zaburzenia.

Witamina A - dzięki niej prawidłowo widzimy, rośniemy, mamy zdrową skórę; dostarczana jest do organizmu poprzez spożywanie masła, jaj, mleka, wątroby, sera, tłustego mięsa, pomidorów, marchwi.

Witaminę C - zapobiega przeziębianiu się. Powoduje, że mamy zdrowe zęby i dziąsła; występuje w ziemniakach, brokułach, jabłkach, pomidorach, cebuli, kalafiorze, malinach, jeżynach, ananasach, kiwi, cytrynach, pomarańczach, grejpfrutach

Witamina B - wpływa na nasz apetyt, nasze samopoczucie, lepiej się uczymy i mamy lepszą pamięć; zawierają ją wędliny (szczególnie wieprzowina), rośliny strączkowe - groch, fasola, orzechy, słonecznik, ryby, owoce i warzywa

Witamina D - zawdzięczamy to, że mamy zdrowe zęby i kości oraz prawidłowo rośniemy; ryby, jaja, grzyby, wzbogacone są w witaminę D.

3. Zapraszam Was do zabawy na czworakach pt. „Szukamy wiosennych kwiatków”

Dzieci czworakują po pokoju szukając kwiatków. Na sygnał rodzica (kłaśnięcie w rękę) wstają, prostują się i wykonują kilka skoków radości. Ponowny sygnał – czworakowanie.

4. Kochani Rodzice proszę pokazać dziecku jak wygląda litera „C” (Załącznik 1)

Następnie proszę aby każde dziecko wzięło kawałek włóczki lub sznurka i na ziemi spróbowało ułożyć literę „C”.

Dzieci z własnych ciał mogą również spróbować ułożyć literę „C”.

5. Kochani zapraszam Was teraz do Kart pracy -Nowa Trampolina Część 4 na stronę 8 i 9. Proszę o wykonanie zadań z tych stron.

6. Drogie Rybki posłuchajcie sobie piosenkę pt. „Witaminki”. Następnie proszę powiedzieć mamusi/tatusiowi o czym była ta piosenka?

Piosenka do pobrania z linku:

<http://www.piosenkidladzieci.org/muzyka/fasolki/fasolki-witaminki-piosenki-dla-dzieci.php?id=75>

Po otwarciu linku na dole strony znajduje się tekst do piosenki może zechcecie sobie wspólnie pośpiewać? ☺

MILEGO POPOŁUDNIA☺

c C

