

## **Kochane nasze Pszczółeczki, drodzy Rodzice!!!**

Za nami kolejny tydzień zdalnego nauczania. Bardzo dziękujemy za wszystkie Wasze aktywności, zdjęcia i czynny udział w realizacji, jak bardzo ważnego dla nas wszystkich tematu „Mój kraj, moje miasto, mój dom”. **JESTEŚCIE WSPANIALI!!!**

W kolejnym tygodniu chcielibyśmy zaprosić Was drogie przedszkolaczki do realizacji tematu „Dbam o zdrowie”. Wiecie już, dlaczego trzeba jeść owoce i warzywa, a tym razem przypomnimy sobie, co jeszcze należy robić, by być zdrowym i aby żadne wirusy i bakterie nas nie atakowały☺. Serdecznie zapraszamy do czynnego udziału i jak zawsze – czekamy na zdjęcia.

### **PONIEDZIAŁEK**

Na początek zapraszamy na odrobinę ruchu i porządną dawkę energii☺,  
„Sałatka owocowa z polewą czekoladową”- dobrej zabawy Kochani:

[https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i\\_mQSo](https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i_mQSo)

A teraz zapraszamy Was do obejrzenia bajeczki.

[https://www.youtube.com/watch?v=fxxx2myt\\_eI](https://www.youtube.com/watch?v=fxxx2myt_eI)

Porozmawiajcie teraz o bajeczce z rodzicami:

- o czym była bajka?;
- co należy robić, aby być zdrowym?
- jak należy po kolei myć ręce? A teraz idź proszę do łazienki i zaprezentuj, jak powinno się dokładnie myć ręczki☺.

Na zakończenie dnia poproś rodziców o kartkę i przybory do rysowania. Postaraj się odrysować swoją rączkę a następnie pokoloruj ją. Jeśli masz ochotę się troszkę pobrudzić, to również możesz pokolorować swoją rączkę farbami, a następnie odbić na kartce. I jak wyszło? Co czułeś, gdy kolorowałeś rączkę? Prawda, że to świetna zabawa?

Nie zapomnijcie umyć dokładnie rączek po zabawie!

### **WTOREK**

„W zdrowym ciele, zdrowy duch...”, czyli kolejna porcja ruchu na początek dnia:

<https://www.youtube.com/watch?v=S5TFdKc6TB4>

„Zdrowy ząbek” – praca plastyczna.

Do wykonania kolejnego zadania będziecie potrzebować klej, bibułę bądź białą kartkę i kontury ząbka (karta pracy zostanie przesłana na grupę). Jeśli macie ochotę, to poproście rodziców bądź starsze rodzeństwo, by narysowali Wam duży kontur ząbka. Następnie wyklejcie malutkimi kawałeczkami bibuły bądź papierkami kontury zdrowego ząbka. A teraz porozmawiajcie z rodzicami, co powinno się robić by mieć zdrowe zęby. A może zaśpiewacie rodzicom dobrze znaną Wam piosenkę o myciu zębów? Na pewno świetnie ją pamiętacie☺.

<https://www.youtube.com/watch?v=dhIqJFwQ7tM>

## ŚRODA

„Co służy zdrowiu?” – klasyfikacja przedmiotów.

Dziś proponujemy Wam zabawę matematyczną. W załączeniu przesłaliśmy obrazki z produktami, które są zdrowe i te, które nie służą naszemu zdrowiu. Waszym zadaniem jest poukładać te, które są zdrowe i te, których nie powinniśmy zbyt dużo jeść. Powodzenia☺. Po wykonaniu zadania, dla zainteresowanych mamy ćwiczenia grafomotoryczne (w załączniku na grupie).

Milej zabawy.

## CZWARTEK

Na początek zabawa ruchowa „**Rób to, co ja**”:

Ręce w przód, ręce w górę, i podskokiem aż pod chmurę.

Ręce w dół, ręce w bok, nogi wykonują skok. (*Wykonujemy podskok obunóż w miejscu*).

Wszyscy ćwiczą bez wyjątku, (*maszerujemy w miejscu*). Zaczynamy od początku.

/ POWTARZAMY ZABAWĘ KILKA RAZY /

Dziś jest dzień na piosenkę, **zapraszamy oczywiście do próby śpiewania** ☺



superkid.pl-piosenki-  
by-zdrowym-byc.mp3

„By zdrowym być” – piosenka

Smaczne owoce,  
zdrowe warzywa,  
mleko, razowiec,  
jajka i ryba.  
Jeszcze orzechy,  
mięso i woda.  
Ten właśnie komplet  
zdrowia nam doda!

By zdrowym być, dobrze się czuć,  
należy mądrze żywić się,  
codziennie wprawiać ciało w ruch,  
zgodnie z pogodą ubrać się.  
Należy o higienę dbać,  
wystarczająco długo spać,  
w gronie przyjaciół spędzać czas  
i często się radośnie śmiać.

Weź czapkę z daszkiem,  
gdy słońce grzeje,  
kaptur, kalosze,  
kiedy znów leje.  
Na śniegi, mrozy

– czapka i szalik.  
Wiedzą wszak o tym  
duzi i mali!

By zdrowym być, dobrze się czuć,  
należy mądrze żywić się,  
codziennie wprawiać ciało w ruch,  
zgodnie z pogodą ubrać się.  
Należy o higienę dbać,  
wystarczająco długo spać,  
w gronie przyjaciół spędzać czas  
i często się radośnie śmiać.

Możesz pobiegać  
lub spacerować,  
jeździć rowerem,  
piłkę kozłować,  
robić przysiady,  
tańczyć lub pływać,  
żeby kondycję  
ciała utrzymać.

By zdrowym być, dobrze się czuć,  
należy mądrze żywić się,  
codziennie wprawiać ciało w ruch,  
zgodnie z pogodą ubrać się.  
Należy o higienę dbać,  
wystarczająco długo spać,  
w gronie przyjaciół spędzać czas  
i często się radośnie śmiać.

Po wysłuchaniu piosenki porozmawiajcie z rodzicami, co jeszcze należy robić, by cieszyć się zdrowiem. Jeśli macie ochotę, narysujcie, te czynności, które lubicie robić najbardziej, a służą Waszemu zdrowiu. My też jesteśmy bardzo ciekawe i czekamy na zdjęcia Waszych prac.

### **PIATEK**

Wszyscy dobrze wiemy, że ruch to zdrowie, dlatego drogie Pszczółeczki proponujemy wam zakończyć tydzień z nową porcją ruchu, na wesoło. Czy macie ochotę na zumbę? Kto spróbuje? Serdecznie zapraszamy i na filmiki czekamy ☺.

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

