**W dniach 24 – 28 stycznia 2022 r. praca zdalna – grupa „Pszczółki”**

**24.01.2022 r.**

Dzień dobry Pszczółki, w tym tygodniu zapraszamy Was do szczególnego dbania o wasze zdrowie.

1. Dobre rady dla zdrowia:

- poznanie zasad zdrowego stylu życia, kształtowanie postawy prozdrowotnej, rozwijanie świadomości istnienia zależności między prawidłowym odżywianiem, aktywnym stylem życia a zdrowiem.

1. „Lubimy owoce” – rozmowa o zdrowym stylu życia na podstawie opowiadania.

**Lubimy owoce**

**Małgorzata Górna**

Najbardziej ze wszystkiego lubię jeść słodycze, chociaż już wiem, że nie są zdrowe. Wszyscy w kółko mi to powtarzają i razem ze mną pałaszują ciasta, czekoladę, lody... Najmniej ze wszystkiego lubię owoce i zanim zacząłem chodzić do przedszkola, rodzice i dziadkowie wciąż mi powtarzali, że gdy do niego pójdę, to nauczę się je jeść.  
Na początku nawet trochę się obawiałem, czy polubię to jedzenie owoców w przedszkolu, ale okazało się, ze straszyli mnie niepotrzebnie. W przedszkolu wszystko mi bardzo smakuje, sto razy bardziej niż w domu. Nawet potrawy, w których tylko dłubałem łyżką lub widelcem w domu i u dziadków, w przedszkolu zjadam do ostatniego okruszka! Najlepszy w przedszkolu jest podwieczorek. Zazwyczaj dostajemy wtedy kisiel albo kawałek drożdżówki. Ale dziś było inaczej. Na swoim talerzyku zobaczyłem... jabłko. A za nimi nie przepadam. Ze wszystkich owoców zdarza mi się zjeść gruszki, pomarańcze i banany. Ale jabłka...  
Trzymałem je długo w ręku i zastanawiałem się, co z nim zrobić, podczas gdy koleżanki i koledzy chrupali soczyste owoce, aż im sok leciał po brodach. Obejrzałem jabłko ze wszystkich stron. Było ładne – rumiane, jego skórka błyszczała, ale...  
W pewnym momencie zauważyłem, że siedząca przy sąsiednim stoliku Kamila też nie je. Gdy zobaczyła, że na nią patrzę, zatopiła zęby w jabłku i gryzła je raz za razem,   
a potem podniosła jabłko w moją stronę. Jabłko Kamili miało oczy i buzię!  
Nie mogłem być gorszy. Podniosłem jabłko do ust i wygryzłem taki sam wzorek. Pokazałem je Kamili – uśmiechnęła się do mnie. Wtedy wpadłem na pomysł, że moje jabłko musi uśmiechać się szerzej, więc wygryzłem w nim większy uśmiech. Kamila zrobiła to samo ze swoim. Potem stwierdziłem, że moje jabłko powinno mieć jeszcze nos, ale na niego nie było już miejsca. Za to odkryłem go dużo z drugiej strony jabłka! Ale piękna buźka! Kamili tak spodobała się zabawa, że po chwili na naszych jabłkach nie było już miejsca do wygryzienia, bo zostały same ogryzki.  
Pani ze zdziwieniem patrzyła na naszą zabawę, ale kiedy spytała, kto jeszcze chciałby jabłko, i ja z Kamilą zgłosiliśmy się pierwsi, szeroko się uśmiechnęła.

Po wysłuchaniu opowiadania dzieci odpowiadają na pytania: Jaki owoc był na podwieczorek w przedszkolu? Czy chłopiec lubi jabłka? Jaką zabawę wymyśliła Kamila? Opowiedzcie, jakie są wasze ulubione owoce? Dlaczego powinniśmy jeść jak najwięcej owoców i warzyw?  
Czy zdarzyło się wam spróbować jakichś nowych owoców lub warzyw i okazało się, że są bardzo smaczne, więc teraz chętnie po nie sięgacie?

• „Nasze chrupanki” – degustacja owoców i warzyw – rozpoznawanie za pomocą smaków.

• „Hartowanie to ważne zadanie” – burza mózgów. Rodzic zadaje dzieciom pytanie: Co to znaczy hartować organizm? Co to znaczy być morsem? Co to znaczy, że ktoś morsuje?

• „Dobre rady dla zdrowia” – Dzieci układają zdania o tym, w jaki sposób należy dbać o zdrowie, np. Piję wodę, unikam gazowanych napojów. Jem owoce i warzywa.  
Zjadam surówki. Pamiętam o częstym myciu rąk. Lubię zabawy na świeżym powietrzu.   
• „Tydzień dla zdrowia” – tworzenie dzienniczków aktywności.- Malowanie kredkami tego, co trzeba zrobić, żeby być zdrowym (np. Codziennie myję zęby. Jem owoce i warzywa. Piję soki. Spędzam czas na świeżym powietrzu. Gimnastykuję się.)

**25.01.2022 r.**

II Zimowe zabawy – zapoznanie dzieci z bezpiecznymi zabawami na śniegu i lodzie

„Zimowe zabawy” – praca z obrazkiem. Rodzic przypina na tablicy obrazek przedstawiający  
zimowe zabawy: dzieci zjeżdżające na sankach, jeżdżące na łyżwach i nartach, lepienie bałwana, zabawy śnieżkami itp. Obrazek jest całkowicie zasłonięty kartonikami z cyframi 1–6. Rodzic w pudełku ma przygotowane zadania. Dzieci losują kartonik z zadaniem, rozwiązują je, ustalają wynik i odsłaniają na tablicy kartonik z wynikiem zadania.  
– Ile jest pór roku? (4)  
– Która cyfra jest większa od 0 i mniejsza od 2? (1)  
– Z ilu kul zbudujemy bałwana? (3)  
– Ile to jest para (np. para rękawiczek)? (2)  
– Ile palców ma jedna dłoń? (5)  
– Ile to jest 1 + 2 + 3? (6)  
Dzieci odsłaniają obrazek i opowiadają, co się na nim dzieje. Starają się budować dłuższe wypowiedzi. Mogą nadawać imiona dzieciom. Następnie rodzic demonstruje obrazki przedstawiające różne scenki: bezpieczne i niebezpieczne zabawy. Dzieci segregują obrazki: na zielonym kartonie przypinają scenki bezpiecznych zabaw. Dodają podpis do czytania globalnego: Zimowe zabawy. Rodzic kieruje rozmową tak, by dzieci same wskazały, w jaki sposób bezpiecznie należy bawić się na śniegu i lodzie.

• „Magiczna zima” – zabawa plastyczno-techniczna. Dzieci z plasteliny lepią bałwanka lub  
postać dziecka. Postacie nie mogą być zbyt duże. Prace przyklejają do wewnętrznej strony  
wieczka słoika. Słoik napełniają wodą, wsypują brokat i ostrożnie zakręcają. Podczas delikatnego potrząsania słoikiem brokat imituje śnieg. • plastelina, brokat, zakręcane słoiki, woda

**26.01.2022 r.**

Dbamy o higienę – kształtowanie właściwych nawyków higienicznych, dostarczenie wiadomości, wdrażanie do higieny osobistej, poznanie przyborów toaletowych, niezbędnych do utrzymania higieny ciała.

• „Zaczarowany woreczek” – zabawa dydaktyczna. Rodzic chowa w „zaczarowanym woreczku” (nieprzezroczystym) przybory toaletowe: ręcznik, płyn do kąpieli, mydło w płynie, mydło w kostce, żel antybakteryjny, szczoteczkę i pastę do zębów, patyczki do czyszczenia uszu, szczoteczkę do paznokci. Zadaniem dzieci jest rozpoznanie ich za pomocą dotyku oraz podanie ich nazw. Gdy wszystkie przedmioty zostaną rozpoznane, dzieci ustawiają je na półce, omawiają sposób ich użytkowania. Obok niektórych przedmiotów umieszczają wyrazy do czytania globalnego: mydło, płyn, pasta Rodzic pyta: W jaki sposób wy dbacie o higienę? • woreczek, ręcznik, płyn do kąpieli, mydło w płynie, mydło w kostce, żel antybakteryjny, szczoteczka i pasta do mycia zębów, patyczki do czyszczenia uszu, szczoteczka do paznokci,  
wyrazy do czytania globalnego: mydło, płyn, pasta

• „Czyste ręce” – zajęcia praktyczne z wykorzystaniem wiersza.

Czyste ręce

Iwona Salach

Dziś od rana plusk w łazience.  
to maluchy myją ręce.  
Najpierw w wodzie opłukują  
potem mydłem nasmarują.  
Znowu woda – istny cud!  
W umywalkę puk, puk, puk.  
Jeszcze tylko kran zakręcę  
i już czyste moje ręce.  
Rodzic mówi wiersz, gestami naśladuje treść. Zadaje pytania: O czym był wiersz? Kiedy powinniśmy myć ręce? Co jest nam potrzebne do mycia rąk? W jaki sposób należy myć ręce? Dzieci przypominają etapy mycia rąk, a następnie idą do łazienki i myją ręce. Rodzic przypomina o odpowiednim dozowaniu wody oraz jej oszczędzaniu.

* Praca plastyczna – „Myjemy zęby” - Z czerwonego kartonu wycinamy usta. Podklejamy je różowym papierem. Tak przygotowane usta naklejamy na żółtym kartonie. Naklejamy fasolę w 2 rzędach - zęby górne i dolne. Wycinamy biały prostokąt. Nacinamy cienkie paski, doklejamy do słomki tworząc szczoteczkę do zębów.

**Materiały:**

* blok techniczny kolorowy
* klej
* nożyczki
* fasola
* słomka

**27.01.2022 r.**

Taniec to zdrowie: rozwijanie wrażliwości słuchowej dzieci; doskonalenie umiejętności rozpoznawania melodii walca, utrwalenie kroku walczyka; rozwijanie poczucia rytmu, stwarzanie sytuacji do rytmicznej gry na bum-bum rurkach.

• „Powitanka” – zabawa w języku angielskim. Dzieci spacerują po sali przy akompaniamencie bębenka, gdy usłyszą mocniejsze uderzenie, szukają partnera i w parach stają twarzą do siebie. Rodzic wypowiada w języku angielskim zdanie: Teraz witają się... (wymienia część ciała) uszy, nos, kolana, stopy. – Now ... [ears, noses, knees, feet] are greeting each other. Dzieci powtarzają słówka i dotykają się tą częścią ciała. • bębenek

• „Na aerobiku” – zabawa ruchowa do wiersza. • CD, pompony

Na aerobiku

Anna Edyk-Psut

Aerobik – skłony, skręty  
I chwytanie się za pięty.  
Jak myślicie, drogie panie,  
Gimnastyka to czy taniec?  
W prawo, w lewo i z powrotem,  
W przód, do tyłu i z obrotem.  
Energicznie, równo, z wdziękiem,  
Coraz pewniej, coraz piękniej.  
Coraz szybciej, w rytm muzyki,  
Coraz więcej gimnastyki!  
Nie nadążam, kroki mylę,  
Więc odpocznę teraz chwilę.  
Po przeczytaniu wiersza Rodzic włącza dowolną rytmiczną muzykę (ze zbiorów własnych). Zaprasza dzieci do aerobiku. Dzieci wykonują kilka rytmicznych ćwiczeń do muzyki. Dzieci powinny być lekko ubrane, a okna w sali uchylone. W trakcie ćwiczeń Rodzic głośno liczy: 1, 2, 3, 4, angażuje dzieci do aktywności.  
Rodzic zadaje dzieciom pytania problemowe: Jak myślicie, czy taniec jest potrzebny? Co nam daje taniec, jak czujemy się, gdy tańczymy? Co to jest aerobik? Pozwala dzieciom na swobodne wyrażanie opinii, nie krytykuje.

– Zabawa z pomponami – dzieci stoją w rozsypce, każde ma 2 pompony. Rodzic wymyśla gesty z pomponami – dzieci powtarzają. Następnie wybiera kolejną osobę, która przejmuje rolę prowadzącego.

• „Bum-bum rurki” – zabawa w języku angielskim. Rodzic rozdaje dzieciom kolorowe rurki.  
Rodzic wywołuje kolor – dzieci, które mają rurki w tym kolorze, rytmicznie uderzają nimi o podłogę.  
Następnie Rodzic kolejno zadaje dzieciom pytania po angielsku, dzieci odpowiadają pełnym zdaniem. Przykładowe pytania: What is your favourite colour? (Jaki jest twój ulubiony kolor?)  
Do you like this colour? (Lubisz ten kolor?) • bum-bum rurki

**28.01.2022 r.**

Piramida zdrowia: poznanie zasad zdrowego i racjonalnego odżywiania się, zapoznanie z wyglądem i przeznaczeniem piramidy zdrowia; rozumienie prozdrowotnych korzyści ze spożywania owoców i warzyw, zwiększenia aktywności ruchowej oraz ograniczenia cukrów, zachęcenie do spożywania warzyw; rozwijanie samodzielności podczas komponowania zdrowej kanapki, umiejętności posługiwania się sztućcami.

• „Chcemy być zdrowi” – tworzenie piramidy zdrowia. Rodzic wiesza na tablicy duży arkusz papieru, rysuje piramidę. Dzieci liczą piętra w piramidzie, zaczynając od wierzchołka (6 pięter); określają, jakie produkty znajdują się na poszczególnych piętrach piramidy. Rodzic zaprasza dzieci do wykonania plakatu. Rodzic zwraca uwagę na ogromną rolę wody w diecie. Dzieci rysują dużą butelkę wody obok piramidy. • duży arkusz papieru, mazaki, kredki świecowe, klej, nożyczki

Dzieci otrzymują karteczki z nazwami produktów, odczytują je, układają w odpowiednich miejscach na piramidzie (np. olej, ser, mleko, ryby, kapusta, makaron, jajka) • karteczki  
z nazwami produktów (np. olej, ser, mleko, ryby, kapusta, makaron, jajka)  
• „Woda, sok czy...?” – rozmowa na temat spożywania wody. Rodzic przygotowuje kilka kubków z płynami: wodą, sokami jabłkowym, marchewkowym, pomidorowym, wodą z cytryną, herbatą, napojem owocowym i napojem gazowanym. Dzieci próbują, określają, co to za produkt, jaki ma smak. Rodzic rozmawia z dziećmi o degustacji: dzieci zauważają, że najsłodsze są napoje owocowy i gazowany. Rodzic zadaje pytania: Dlaczego są słodkie? Czy cukier jest zdrowy? Rodzic przygotowuje plakat z przyklejonymi etykietami różnych słodzonych napojów oraz woreczkami strunowymi.  
Odczytuje, ile łyżeczek cukru mieści się w szklance (lub opakowaniu) napoju. Dzieci układają w woreczkach tyle torebek z cukrem. Dzieci powinny same zauważyć, że dla zdrowia najlepsza jest woda. • kubki z wodą, sokami jabłkowym, marchewkowym, pomidorowym, wodą z cytryną, herbatą, napojem owocowym i napojem gazowanym

• „Robimy sok” – działanie dzieci. Dzieci z pomocą rodziców przygotowują sok. Przekrajają na pół pomarańczę i/lub grapefruit i wyciskają z nich sok ręcznie lub za pomocą wyciskarki. Rodzic mówi, że soki świeżo wyciskane są zdrowe, bo nie zawierają dodatku cukru, mają za to dużo witamin.  
• pojemnik, owoce cytrusowe, wyciskarka do owoców

• „Robimy kanapki” – zabawa z pokazywaniem do wiersza.  
Kanapka

Krzysztof Sąsiadek

Najpierw chleb pokroję.  
Potem posmaruję.  
Na to ser położę.  
Pomidora dołożę.  
I posolę, i popieprzę,  
żeby wszystko było lepsze.  
Już nie powiem ani słowa,  
bo kanapka jest gotowa.

Rodzic wolno deklamuje wiersz, jednocześnie gestami naśladuje treść. Dzieci opowiadają, o czym była mowa w wierszu. Rodzic powtarza utwór, a dzieci naśladują gesty. Podczas kolejnego powtórzenia mówią wiersz, a rodzic wykonuje gesty. Potem dzieci dobierają się parami, siadają naprzeciwko siebie, jedna osoba z pary bierze w swoją dłoń dłoń kolegi lub koleżanki i wykonuje masażyk, mówiąc jednocześnie wiersz.

• „Podwieczorek” – zajęcia kulinarne. Rodzic gromadzi produkty do wykonania kanapek: różne rodzaje pieczywa, masło, wędlinę, sery, warzywa, kiełki itp. Dzieci najpierw podają nazwy produktów, określają, których powinniśmy jeść dużo i dlaczego, następnie komponują kanapki.  
Rodzic zwraca uwagę na higienę pracy (fartuszki, chusteczki) oraz na zachowanie bezpieczeństwa podczas posługiwania się sztućcami. Po uprzątnięciu stanowisk dzieci siadają przy stolikach, konsumują nad talerzami własnoręcznie przygotowane kanapki. • składniki na kanapki (pieczywo, masło, wędlina, sery, warzywa, kiełki), talerzyki, sztućce, fartuszki i chusteczki na głowę

• „Co przyciąga magnes?” – zabawa badawcza. Rodzic gromadzi w pudełku różne drobne przedmioty metalowe, drewniane, papierowe, plastikowe, szklane. Demonstruje dzieciom różne rodzaje magnesów – dzieci oglądają, dotykają, próbują złamać; badają, które się przyciągają, a które odpychają. Rodzic stawia pytania problemowe, a dzieci, eksperymentując, szukają odpowiedzi:  
– Jakie przedmioty przyciąga magnes? Dzieci segregują: na tacy układają przedmioty, które  
magnes przyciągnął. Określają, że są to przedmioty metalowe.  
– Czy magnes działa w wodzie? Dzieci wkładają do naczynia z wodą różne przedmioty – badają. Dochodzą do wniosku, że w wodzie również działa siła magnetyczna.  
– Czy magnes przyciąga przedmioty wymieszane z ryżem? Dzieci wkładają do pudełka przedmioty metalowe, wsypują ryż. Sprawdzają, czy magnes przyciąga przedmioty.  
– Czy magnes poruszy metal przez karton? N. na kartonie ustawia magnes. Od spodu przykłada drugi magnes, porusza nim. Dzieci wyciągają wnioski. Następnie na kartonie dzieci rysują drogę – szlak, po którym będzie poruszał się magnes. Dzieci bawią się magnesami. • różne magnesy, różne przedmioty metalowe, drewniane, papierowe, plastikowe, szklane, taca, miska z wodą, ryż, karton, mazak