**Temat: Zdrowie na wiosnę**

1. Jak to wiosną bywa”

Dzieci wykonują ćwiczenia narządów artykulacyjnych. Rodzic wymienia zwiastuny wiosny, a dzieci wykonują określoną czynność: *Słońce* – uśmiechają się; *Chmury* – nadymają policzki; *Wiatr* – wciągają powietrze nosem, wydychają ustami; *Budzący się niedźwiedź* – ziewają, rozciągają się; *Kapiąca woda z sopli* – kląskają.

1. „Ja nie choruję!” – rozmowa na temat sposobów zapobiegania chorobom na podstawie doświadczeń dzieci i opowiadania Hanny Łochockiej Jak choruje Elemelek, jak go leczą przyjaciele?

***Jak choruje Elemelek, jak go leczą przyjaciele?***

Hanna Łochocka

Miał wróbelek Elemelek lekki katar i kaszelek. Dziób wycierał chustką babci. No i kichał: apci, apci! Bo ta zima, choć już czas jej iść za morze, psoci nam, jak tylko może. Wciąż się bierze na sposoby, by podrzucić nam choroby.

Babcia: Owiń gardło ciepłym szalem i nie wychodź z domu wcale.

Wiewiórka: Wbij jajeczka do kubeczka, zmieszaj dobrze, cukru dosyp, dodaj 10 kropli rosy i popijaj to, nie rzadziej niż dwadzieścia razy na dzień.

Zajączek: Weź rondelek, Elemelku, zaparz ziółka w tym rondelku. Pij sok z malin i jeżyny, weź pięć proszków aspiryny.

Sowa: Ot, masz tu skarpetek parę, bardzo ciepłe, chociaż stare. Dzień i noc je miej na nóż­kach i czym prędzej wchodź do łóżka.

Wzdycha biedny Elemelek: Czy to aby nie za wiele? Aż pewnego dnia wyraźnie poczuł się wróbelek raźniej. Dosyć już się wyleżałem. Dwa tygodnie leżę całe. Skrzydła w bok i mach ogo­nem! Dwa podskoki w lewą stronę. Dwa podskoki w stronę prawą. I do lasu – frr! A żwawo! Szybko fruwa Elemelek, gubi katar i kaszelek. Schowam chustkę, tę od babci. Nie chcę kichać: apci, apci! I skarpetki oddam sowie. Chcę być zdrów! Niech żyje zdrowie!

Pytania:

*Co dolegało Elemelkowi? Co poradziły mu poszczególne postacie? Jak poczuł się, gdy zastosował te wszystkie rady? Co zrobił, by poczuć się zupełnie zdrowo?*

Dzie­ci wstają i wykonują ćwiczenia Elemelka: *Skrzydła w bok i mach ogonem!* (dzieci wyciągają ręce w bok, ruszają miednicą na boki) *Dwa podskoki w lewą stronę. Dwa podskoki w stronę prawą*. *I do lasu – frr! A żwawo!* (ruszają rękami i przemieszczają się po sali).

1. Zestaw ćwiczeń ruchowych.

– „Bociany” – dzieci poruszają się po obwodzie koła, naśladując bociany. Unoszą kolana wysoko, klaszczą w dłonie prostymi rękami i krzyczą „kle, kle, kle”. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy.

– „Żabki” – dzieci ustawiają się na linii, wykonują przysiad, ręce umieszczają między stopami, naśladują

skaczące żabki.

– „W poszukiwaniu wiosny” – dzieci siedzą w kręgu, na hasła np. *Motylek, Mucha, Myszka* ruszają

się lub wydają głos jak zwierzę, którego nazwę usłyszą.

– „Skaczące koniki polne” – dzieci naśladują skaczące koniki, wykonując duże susy.

1. Zadanie dla 4 latków

* „Warzywa i owoce” – praca z Kartami Pracy s.18.

Przed wykonaniem karty dzieci rozmawiają o tym, że jedzenie owoców i warzyw jest niezbędne do prawidłowego rozwoju – dzięki prawidłowej diecie jesteśmy odporniejsi na choroby.

* „Co to znaczy ubierać się odpowiednio do pogody?”– rozmowa i składanie parasoli z kół z Wyprawki s.36.

Przed wykonaniem karty dzieci odpowiadają na pytanie *Co to znaczy ubierać się odpowiednio do pogody?* Dzieci mówią, jak należy ubierać się w czasie słonecznych dni i w czasie deszczu. *Co należy wziąć ze sobą, gdy wychodzimy na dwór i pada deszcz?* Po rozmowie dzieci wykonują parasole z **wyprawki** Wypychają koła i dobierają je w pary według wielkości i rozmiaru. Zginają koła w pół i układają je na kartce papieru tak, aby utworzyły parasole. Sklejają koła i dorysowują rączki.

(Dodatkowo dla chętnych kolorowanka do wyboru albo wykonanie pszczółki – załącznik nr 3)

1. Zadanie dla 3 latków

„Wiosenne memory” – dzieci grają kartami memory z Wyprawki s.30, oraz s. 31. Utrwalają nazwy poznanych kwiatów i ptaków.

(Dodatkowo dla chętnych kolorowanka do wyboru albo wykonanie pszczółki – załącznik nr 3)

1. Zabawy matematyczne dla dzieci

<https://www.youtube.com/watch?v=3aK8gWNWQNo>

1. Zadanie dla wszystkich 😉

„Zdrowe kanapki” – wykonanie i degustacja kanapek ze szczypiorkiem.