10.06.2020r

Zdrowe Lato

**Propozycje zabaw:**



**Zestaw Ćwiczeń Porannych „Krok za krokiem”**

**Letni spacer** – zabawa ruchowa z elementami przysiadu i podskoków. Dzieci spacerują po całej sali. Na hasło:

*Hej!* wykonują przysiad, a następnie maszerują dalej. Po kilku powtórzeniach dzieci dobierają się w pary

i na hasło: *Hej, hop!* podskakują w parach, trzymając się za ręce, a następnie maszerują dalej.

**Przechodzimy przez most** – zabawa ruchowa z elementami czworakowania. Dzieci dobierają się w pary. Jedna osoba stoi w rozkroku, tworząc most, druga osoba obchodzi ją na czworakach dookoła, przechodząc

przez most. Po chwili następuje zmiana. Zabawę powtarzamy kilka razy.

**Idziemy tyłem** – zabawa ruchowa z elementami chodzenia do tyłu. Dzieci ustawione są w dwóch szeregach w odległości około czterech metrów od siebie. Odwracają się do siebie tyłem. Na hasło: *Idziemy!* idą powoli

tyłem tak, aby każde dotknęło pleców partnera/partnerki. Po dotknięciu wracają na linię startu. Zabawę

powtarzamy kilka razy. Rodzic zwraca uwagę, że w zabawie chodzi nie o szybkość i współzawodnictwo,

ale o dokładność.

**Za mną marsz!** – marsz z wysokim unoszeniem kolan. Rodzic cicho wybija rytm na bębenku, a dzieci maszerują za nim w parach, wysoko unosząc kolana. Kiedy nauczyciel mocno uderza w instrument, dzieci maszerują pojedynczo. Gdy nauczyciel ponownie gra cicho, dzieci łączą się w pary.

**Odpoczywamy** – zabawa relaksacyjna. Dzieci leżą na plecach i powoli oddychają. W tle słychać dźwięki muzyki relaksacyjnej

**Muszki** – zabawa bieżna.

Dzieci są muchami i biegają po całej sali, szybko machają rękami i naśladują bzyczenie: *bzz…* Na hasło:

*Pająk* zatrzymują się i stoją nieruchomo. Kto się poruszy, odpada z zabawy.

**Motylki** – zabawa orientacyjno-porządkowa.

Rodzic rozkłada na podłodze papierowe kwiaty w różnych kolorach. Dzieci – motylki otrzymują szarfy w kolorach kwiatów. Na dźwięk tamburynu motylki latają między kwiatami, machając skrzydełkami.

Na dźwięk trójkąta każde dziecko przykuca na kwiatku w kolorze swojej szarfy.

Nauczyciel sprawdza, czy żaden motylek się nie pomylił. Zabawę powtarzamy kilka razy.



**Zdrowe dania** – burza mózgów, rysowanie listy zakupów.

Dzieci wspólnie z rodzicem podają pomysły

na zdrowe posiłki z owoców i warzyw: sałatki

owocowe i warzywne, napoje, koktajle, desery.

Rodzic zapisuje wszystkie pomysły na dużym

arkuszu papieru. Wszyscy wspólnie podejmują decyzję,

które z nich przygotują wspólnie w przedszkolu.

Można przeprowadzić głosowanie. Następnie dzieci

wraz z rodzicem ustalają, co będzie potrzebne

do przygotowania wcześniej wybranych dań (jako

pomoc można wykorzystać książki kucharskie

i przepisy z internetu). Dzieci z pomocą rodzica

sporządzają na kartce listę zakupów – rysują

potrzebne produkty.

**Owoce i warzywa?** – zabawa dydaktyczna.

Rodzic prezentuje zakupy oraz wybrane sezonowe

warzywa i owoce np.: świeży szpinak, młodą

kapustę, brokuły, kalafior, młode ziemniaki, fasolkę

szparagową, marchewkę, truskawki, botwinkę,

brukselkę, porzeczki, agrest, czereśnie, pomidory,

maliny. Dzieci je nazywają, oglądają, wąchają,

dotykają. Sprawdzają, jak wyglądają pojedyncze

liście kapusty, różyczki kalafiora i brokułu, pestki

w czereśniach. Rodzic zadaje pytania, dzieci

odpowiadają i klasyfikują warzywa i owoce, wkładając

je do odpowiednich koszyków lub skrzynek.

Przykładowe pytania:

*Jakie warzywa widzisz?*

*Jakie owoce widzisz?*

*Co rośnie na krzaczkach?*

*Co rośnie w ziemi, a co tuż nad jej powierzchnią?*

*Co ma pestki?*

*Co jest zielone/białe/czerwone?*

*Które produkty mają podobny kształt, ale inny kolor?*

**Propozycja zabawy dla dzieci chętnych:**

**Wodne obrazy** – zabawy badawcze, ćwiczenia doskonalące grafomotorykę.

Rodzic przygotowuje wiaderka z wodą oraz

pędzle malarskie. Dzieci malują na asfalcie, ścianie

budynku lub ogrodzeniu dowolne obrazy, wykorzystując

tylko wodę. Rodzic wyjaśnia, że trzeba

się spieszyć, bo wodne obrazy szybko wysychają.

Zachęca do wykonywania szybkich, zamaszystych

ruchów. Dzieci obserwują znikające obrazy.