

Propozycje zabaw i ćwiczeń do pracy zdalnej

„Kolorowe witaminy”

1. Posłuchaj wiersza J. Brzechwy pt. „A - psik” i „Katar” i odpowiedz na pytanie co można zrobić żeby być zdrowym i nie złapać wiosennego przeziębienia?

Katar

*Oto bajka się zaczyna:
Miała katar Katarzyna,
nos chusteczką wycierała,
bo co chwilę – psik! - kichała.*

*Wkrótce zaraziła dziadka.
Później mamę, wujka Władka,
ojca, brata i babunię
i malutką białą sunię.*

*Potem to już było z górki.
Kichał sąsiad, jego córki,
panna z dołu, student z boku.
Krótko mówiąc, wszyscy w bloku.*

*Po nich zaczął kichać lekarz,
strażak, burmistrz i aptekarz,
sprzedawczyni i (uwierzcie!)
pozostali ludzie w mieście.*

*Każdy sposób miał na katar.
Ktoś po leki ciągle latał;
pewna pani z jednym panem,
jedli tylko bułki z chrzanem.*

*Byli tacy, którzy rano
smarowali nos śmietaną.
Inni pili sok, kakao,
ale nic nie pomagało.*

*Kaśka tydzień poczekała
i, o dziwo, wyzdrowiała!
Niczym nosa nie leczyła.
I tak bajka się skończyła.*

Autor: Jan Brzechwa

„A – psik!”

Spotkał katar Katarzynę -

A - psik!

Katarzyna pod pierzynę -

A - psik!

Sprowadzono wnet doktora -
A - psik!
"Pani jest na katar chora" -
A - psik!

Terpentyną grzbiet jej natarł -
A - psik!
A po chwili sam miał katar -
A - psik!

Poszedł doktor do rejenta -
A - psik!
A to właśnie były święta -
A - psik!

Stoi flaków pełna micha -
A - psik!
A już rejent w michę kicha -
A - psik!

Od rejenta poszło dalej -
A - psik!
Bo się goście pokichali -
A - psik!

Od tych gości ich znów goście -
A - psik!
Że dudniło jak na moście -
A - psik!

Przed godziną jedenastą -
A - psik!
Już kichało całe miasto -
A - psik!

Aż zabrakło terpentyny -
A - psik!
Z winy jednej Katarzyny -
A - psik!

2. Przyjrzyj się ilustracjom i zobacz jak można prowadzić zdrowy tryb życia:

- właściwe odżywianie – dużo witamin pod postacią owoców i warzyw;
- PIRAMIDA żywieniowa
- gimnastyka i zabawa na świeżym powietrzu;
- zdrowe nawyki;

12 ZDROWYCH NAWYKÓW DNIA CODZIENNEGO



12 MINUT TRENINGU
FUNKCJONALNEGO



11 MINUT
ROZCIĄGANIA



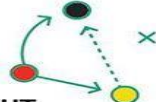
10 SZKLANEK
WODY



9 TYSIĘCY
KROKÓW



8 GODZIN
SNU



7 MINUT
PLANOWANIA
KOLEJNEGO DNIA



6 MINUT
WSŁUCHIWANIA SIĘ
W SWOJE CIAŁO



5 PORCJI WARZYW
I OWOCÓW



4 PRZERWY
OD PRACY



3 ZDROWE
POSIŁKI



2 GODZINY PRZED
SNEM BEZ
SOCIAL MEDIÓW



1 GODZINA
CZYTANIA
KSIĄŻKI





VectorStock®

VectorStock.com/19515569



3. Zabawy ruchowe przy muzyce z Mamą i Tatą.

Zachęć Mamę, Tatę, brata lub siostrę do wspólnej gimnastyki przy muzyce. Bawcie się dobrze.

<https://pl.pinterest.com/pin/854558098025977331/>

<https://pl.pinterest.com/pin/644155552942174605/>

4. Zabawy plastyczne – „Zdrowe śniadanko”

Wykonaj zdrowe śniadanie dla swojej rodziny lub pomóż Mamie w przygotowaniu zdrowego posiłku. Zrób zdjęcia i pochwal się swoim zdrowym posiłkiem 😊

5. Poznaj kolory witamin – karta pracy.

Pokoloruj i zobacz jak pięknie wyglądają owoce i warzywa.



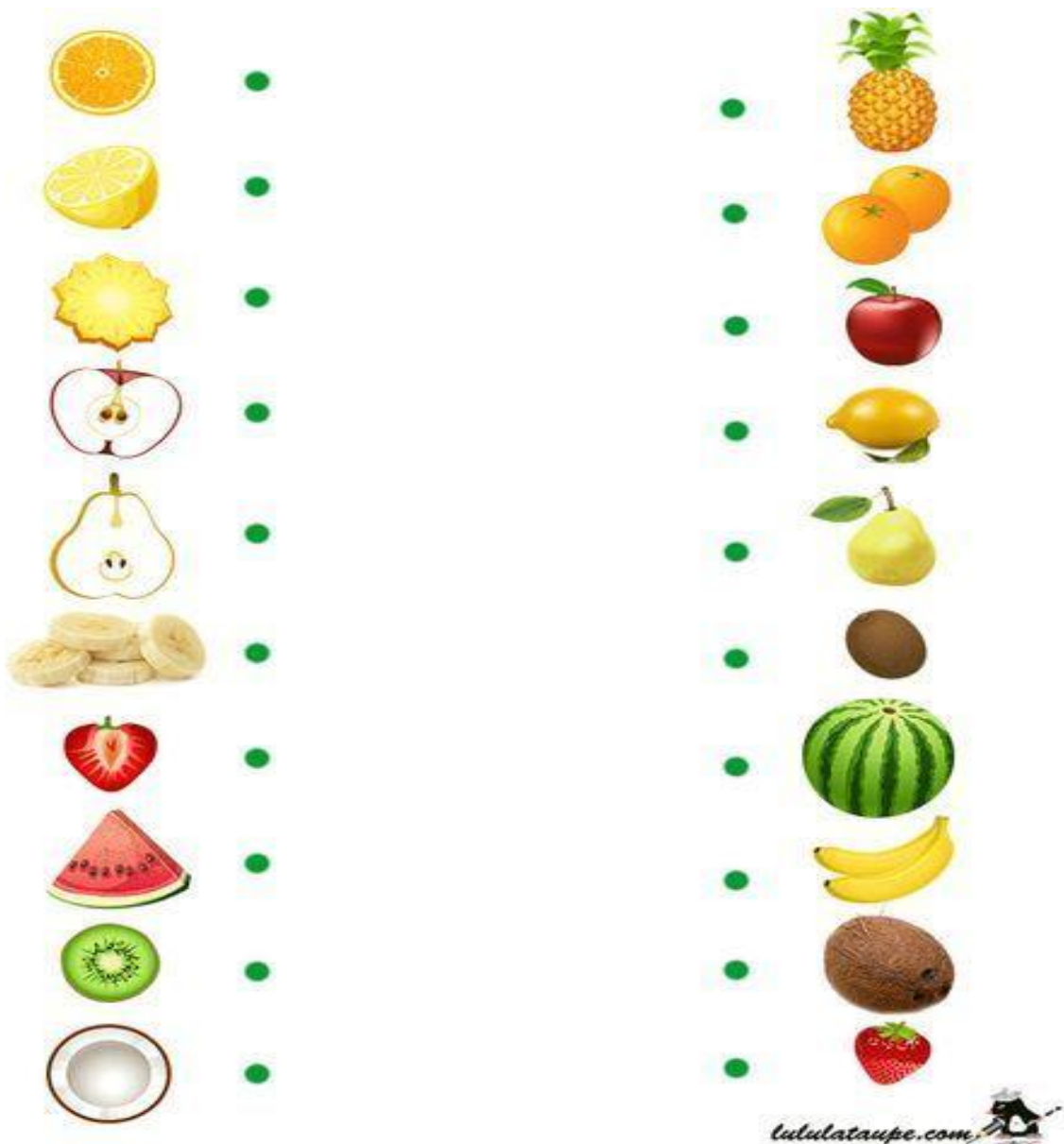
6. Zabawy matematyczne - „OWOCE i WARZYWA” – Załącznik

Powycinaj ilustracje przedstawiające owoce i warzywa.

- Naklej na oddzielnej kartce owoce a na drugiej warzywa.
- Policz których jest więcej;
- Narysuj pod naklejonymi owocami tyle kółeczek ile jest owoców, a pod warzywami tyle kwadracików ile jest warzyw.
- Porównaj czego jest więcej?

7. Karty pracy – dla chętnych

Połącz połówki owoców z całymi owocami.



ZADANIA DODATKOWE

Zabawy interaktywne „Nauka czytania”

<https://wordwall.net/pl/resource/679237/nauka-czytania>

Zabawy matematyczne

<https://wordwall.net/pl/resource/1513433/matematyka/dodawanie-i-odejmowanie-w-zakresie-7>

Dodawanie – zabawy interaktywne:

<https://wordwall.net/pl/resource/910961/matematyka/dodawanie>

Miłej pracy i zabawy

życzy Pani Małgosia