

## DZIEŃ 4. NA NUDE NAJLEPSZY JEST RUCH

1. Gimnastyka z rodzicami - <https://youtu.be/cGOK6AcTLZE>

2. Słuchanie opowiadania o tematyce zdrowotnej Doroty Kossakowskiej „Sport to zdrowie”, odpowiadanie na pytania do treści

Kacper chodzi do przedszkola. Lubi bawić się z kolegami i ze starszym bratem Michałem. Kiedy jest w przedszkolu najchętniej buduje z klocków wieże, domy i garaże. Z bratem urządzają zabawy na podwórku. Ściągają się, wspinają na drabinki i grają w piłkę nożną. Brat Kacpra chodzi do szkoły i na treningi piłki nożnej. Nie wie jeszcze, czy zostanie piłkarzem, ale lubi sport. Wie, że uprawianie sportu daje siłę, poprawia kondycję i hartuje organizm. Kiedy Kacper pójdzie do szkoły też zacznie trenować. Może razem z bratem?

- Jak myślicie, co trzeba robić, żeby być zdrowym?
- Czy trzeba uprawiać sport?
- A co trzeba jeść?

3. Zapoznanie z Piramidą Zdrowego Żywienia (ilustracja w załączniku). Omówienia przez rodzica kolejnych pięter. Dziecko na głos podaje przykłady produktów z każdej grupy. Rodzic zwraca uwagę na podstawę piramidy, którą stanowią postacie obrazujące różne rodzaje aktywności fizycznej.

- Najniższe piętro to aktywność fizyczna, największe, podstawa piramidy, co oznacza, że tego powinno być w naszym życiu najwięcej.
- Idąc wyżej mamy warzywa i owoce, które powinny stanowić połowę tego co jesz w ciągu dnia.
- Kolejny poziom na piramidzie to produkty zbożowe, czyli pieczywo, kasze, mąki, płatki zbożowe.
- Na wyższym szczeblu jest nabiał, czyli mleko, sery, twarogi, jogurty, kefir.
- Następny poziom to źródła białka czyli mięso, ryby i nasiona roślin strączkowych.
- Na szczycie piramidy żywieniowej znajdują się tłuszcze. Dobrym źródłem zdrowego tłuszczu są orzechy.
- Dopełnieniem piramidy są zalecenia, żeby wypijać dziennie ok. 1,5 litra wody oraz rezygnować ze słodczy.

4. „Usłysz i dopasuj”. Dziecko słuchają czytanych przez rodzica rymowanek i dopasowuje je do odpowiednich poziomów piramidy zdrowia.

- Spacer, rower czy pływanie, zdrowia doda niestychanie!
- Jedz owoce i warzywa, bo w nich wielka moc się skrywa!
- Ryże, kasze, makarony – to energii zbiór ceniony!
- Zdrowe kości, zęby mamy, kiedy mleko, sery i jogurty naturalne zjadamy!
- Ryby, jaja, mięsko białe dają białko, które dla tkanek jest doskonałe!
- Oliwa, orzechy i olej rzepakowy to produkty dla naszej głowy!
- Woda źródłem życia jest, pij ją co dzień jeśli zdrowym być chcesz!

5. Oglądanie bajki edukacyjnej „Sport to zdrowie” -

<https://www.youtube.com/watch?v=sZZKiGbu40w>

#### **6. Zabawa ruchowa „Małe i duże kroki”**

Zabawa rozwijająca właściwą reakcję na umówiony sygnał. Pokonywanie przez dziecko odległość od wyznaczonego punktu do rodzica: krokami słońcowymi (duży wykrok), normalnymi krokami/podskokami, tip topami (stopa dostawiana do stopy).

#### **7. Poruszanie się według słów rymowanki: „Zrób do przodu cztery kroki ...” Przeliczenie kroków.**

*Zrób do przodu cztery kroki,  
I rozejrzyj się na boki.  
Tupnij nogą raz i dwa,  
Ta zabawa nadal trwa.  
Teraz w lewo jeden krok,  
Przysiad i do góry skok.*

#### **8. Kolorowanie wybranej ilustracji związanej ze sportem (załącznik)**



Piramida żywienia



[www.sanostol.pl](http://www.sanostol.pl)











