**Praca zdalna 25.11.2021 (czwartek)**

1. • „Piramida zdrowia” – zabawa spostrzegawcza. Rodzic. przygotowuje komplet pociętego na części obrazka, który przedstawia piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Zadaniem dzieci jest jak najszybsze ułożenie obrazka. Następnie przedszkolaki wypowiadają się na temat piramidy i omawiają, zwracając uwagę, że najwięcej miejsca w piramidzie zajmuje ruch. Udzielają odpowiedzi na pytania: Dlaczego ruch jest najważniejszy? Jaki sport się wam podoba? Kto z was trenuje jakiś sport, jaki?
2. ,,A ja patrzę, a ja słucham’’ – nauka piosenki i zabawy muzyczno – ruchowe przy niej.

https://www.bing.com/videos/search?q=piosenka+a+ja+patrz%c4%99%2c+a+ja+s%c5%82ucham&view=detail&mid=1BAF11BB0ECF738BDA3E1BAF11BB0ECF738BDA3E&FORM=VIRE

Kiedy pada deszcz za oknem, W dole rzeka , w górze słońce. Co jest suche, a co mokre? Co jest zimne, co gorące? Mokre klony i topole, Słońce ciepłe ma serduszko, Sucho jest pod parasolem. Zimne fale w rzece pluszczą . Ref.: A ja patrzę na to wszystko, Ref.: A ja patrzę na to wszystko,

Co daleko jest i blisko. Co daleko jest i blisko.

A ja patrzę, a ja słucham, Fale szepczą mi do ucha,

Co mi nuci deszcz do ucha. A ja patrzę, a ja słucham

A ja patrzę na to wszystko,

Co daleko jest i blisko

Widzę rzekę, słońce, drzewa

I cichutko o tym śpiewam.

Rodzic omawia treść piosenki i analizuje elementy muzyki: tempo, nastrój, dynamikę, budowę itd. Dzieci powtarzają na zasadzie echa tekst refrenu, a następnie zwrotek z wykorzystaniem klaskania i tupania. Następnie rysują flamastrem na kartce symbole, obrazki ułatwiające zapamiętanie tekstu piosenki i podejmują próby jej śpiewania:

– zwrotki – kołyszą się, siedząc po turecku / machają kartami / spacerują po sali, trzymając kartki nad głowami jak parasole / śpiewają i spacerują, trzymając kartki nad głowami

– refren – klaszczą miarowo / uderzają miarowo palcami w kartki (jedna ręka trzyma kartkę, druga – uderza) / kładą kartki na podłodze, miarowo tupią nogami (raz jedną, raz drugą) / śpiewają i spacerują, trzymając kartki nad głowami jak parasole .

Na koniec dzieci spacerują między rozłożonymi na podłodze kartkami i kredkami. Na sygnał – przerwę w muzyce – podchodzą do wybranej kartki i rysują to, co kojarzy im się z piosenką.

1. • „Lubimy ruch” – tor przeszkód. Rodzic układa na podłodze tor przeszkód i wyjaśnia zadania: turlanie się po poduszce (jednej dużej lub kilku małych ułożonych jedna obok drugiej), przejście po gąbkach do kąpieli rozłożonych tak, żeby jedną nogę odstawić w prawo, drugą w lewo, przejście po wałku ze zrolowanego koca (utrzymanie równowagi), przejście na czworakach po kawałku grubej folii ogrodniczej lub ceracie. • poduszki, gąbki, koc, gruba folia
2. • „Ruch to zdrowie” – ćwiczenia usprawniające pracę narządów mowy Patrycji Siewiera – Kozłowskiej.

Ruch to zdrowie, ruch to zdrowi Niech się język o tym dowie: Najpierw skoki, Dzieci kląskają 5 razy. Potem skłony, Mają szeroko otwarte usta,

językiem sięgają od górnej wargi do brody.

Wykonują 5 powtórzeń.

I wymachy. Wykonują językiem 5 wymachów

od prawego do lewego kącika warg,

usta mają szeroko otwarte.

Już zmęczony? Język dzieci odpoczywa chwilę przyklejony

do podniebienia, usta są zamknięte.

Dzieci robią 3 wdechy i wydechy przez nos.

Teraz biegi, Wykonują koła językiem dookoła szeroko

otwartych ust.

Rozciąganie, Wysuwają język jak najdalej do przodu,

mocno rozciągają go.

Wykonują 3 powtórzenia.

Znowu skoki Dzieci kląskają 5 razy.

I bieganie. Wykonują koła językiem dookoła szeroko

otwartych ust w przeciwną stronę

Po sportowych tych wyczynach

Znowu krótki odpoczynek. Język dzieci odpoczywa chwilę przyklejony

do podniebienia, usta zamknięte,

dzieci robią 3 wdechy i wydechy przez nos.

1. Piramida zdrowia.

