**Jak dbać o zdrowie?**

**„Straszna historia o mamutach”** – wysłuchanie wiersza N. Usenko z „Książki” - rozmowa nawiązująca do treści utworu

Polecenia:

*– Powiedz, czego nie lubiły robić mamuty.*

*– W jaki sposób trzeba dbać o zdrowie? Weź przykład z mądrego krokodyla!*

 „Książka” s. 88–89

**„Jem zdrowo”**– rozmowa, doskonalenie sprawności manualnej **(karta pracy)**

Przypominamy dzieciom, iż jedną z głównych zasad dbania o zdrowie jest właściwe odżywianie .

Wyjaśniamy dzieciom co to jest piramida żywieniowa . Rysujemy jej kształt na tablicy, umieszcza produkty, wyjaśnia, dlaczego niektóre są na górze i jest ich mało a inne są na dole i jest ich najwięcej .

Na zakończenie dzieci kolorują na **kartach pracy** owoce i sok.

Utrwalają obraz graficzny poznanych liter, z których składa się kod do kolorowania.

„Karty pracy” – załącznik

**„Dbamy o zdrowie”**– ćwiczenia gimnastyczne

1. Rytmiczny marsz wokół stołu z wyskokiem na klaśnięcie .

 2. Ruchy głową: w przód – w tył i w prawo – w lewo.

3. Uniesienie rąk wysoko i poruszanie nimi tak, jak poruszają się gałęzie drzew na wietrze.

4. Wykonanie 10 pajacyków, kilku przysiadów i podskoków.

 5. Wolny, a następnie bardzo szybki bieg w miejscu.

 6. Ćwiczenie rzutne: celowanie maskotkami do wiaderka.

7. Podrzucanie maskotki i łapanie jej: obiema rękami, prawą ręką, lewą ręką – po 10 razy.

8. Leżenie na dywanie w cieszy przez minutkę

**„Marsz wojskowy”**– wysłuchanie utworu F Schuberta, kształtowanie poczucia rytmu.

[**https://www.youtube.com/watch?v=1NU11EXVrLc&feature=share&fbclid=IwAR2WYgR\_23AWsQOSN1MEx60qPaHsHKSaPTYLUbYnRxqI6utUXUmP8XTND9E**](https://www.youtube.com/watch?v=1NU11EXVrLc&feature=share&fbclid=IwAR2WYgR_23AWsQOSN1MEx60qPaHsHKSaPTYLUbYnRxqI6utUXUmP8XTND9E)

Dzieci słuchają nagrania marsza. Potem rozmawiamy z nimi na temat wysłuchanego utworu . Pytamy, do czego zaprasza muzyka.

 Dzieci nie powinny mieć kłopotu z odpowiedzią, że muzyka zachęca do marszu.

 Należy też zapytać, czy dzieci widziały maszerujących ludzi – wojsko, harcerzy. Następnie dzieci maszerują w miejscu w takt muzyki Należy pamiętać, aby robiły to rytmicznie i równo. Z chwilą zmiany melodii, na hasło (np.*w prawo*, *w lewo* lub *w tył*), dzieci zmieniają kierunek.