

Witajcie !!! Właśnie zaczynamy nowy tydzień ☺ Mam nadzieję , że wszyscy są zdrowi i uśmiechnięci. Chociaż pogoda nie dopisuje - nuda nam nie straszna ☺



Zapraszam Was na małą rozgrzewkę !!!

- 1) Zabawa wszystkim dobrze znana.
„ Głowa, ramiona..”- zabawa ruchowa przy muzyce. Dzieci śpiewają piosenkę i pokazują odpowiednie części ciała.
Uwaga! Piosenka po każdej zwrotce przyspiesza ☺
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlSrE> ¹
- 2) Kilka ćwiczeń dla zdrowia ☺
 - a) **Rozgrzewka** – maszerujemy w miejscu , wyrzucamy ręce w górę , potem w przód i w bok. Następnie robimy skłony . A następnie próbujemy stać na jednej nodze.
 - b) **Turlamy się po piasku**- turlamy się po dywanie
 - c) **Do wody i pływamy** – czołganie się z ruchem rąk, naśladowanie pływania.
 - d) **Skoki żaby**- naśladowanie skoków na czterech kończynach.
- 3) **„ O komputerze i różanym ogrodzie”** – wysłuchanie opowiadania Joanny Krzyżanek, rozmowa o aktywnym spędzaniu czasu na podstawie tekstu oraz doświadczeń dzieci.

O komputerze i różanym ogrodzie

Wydarzyło się to dwa lata temu. Rodzina Wafelków kupiła komputer.

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlSrE> [dn. 25.05.2020]

– Jaki fajny! – wykrzyknął Filip, kiedy tata wyjmował monitor z wielkiego tekturowego pudła. Nikt

wtedy nie przypuszczał, że urządzenie to stanie się przyczyną wielu kłopotów i że ma ono niewidzialne łapy, które będą mocno trzymały Filipa i nie pozwolą mu robić nic innego, jak tylko pisać i grać na nim. Przez pierwsze dni nie było w tym nic niepokojącego. Przecież każdy człowiek, kiedy dostanie coś nowego, nie może się z tym rozstać. Ale kiedy minął drugi tydzień, rodzina zaczęła się niepokoić. Filip dla nikogo nie miał czasu. Było jednak coś, co jeszcze bardziej martwiło rodziców chłopca. Przecież siedzenie przez kilka godzin dziennie przed komputerem jest niezdrowe.

– Porozmawiam z nim – powiedziała mama i poszła do pokoju, w którym stał komputer:

– Filipie, czy możesz ze mną porozmawiać? – zapytała.

– Teraz? Mamo! Właśnie zbliżam się do komnaty czarownicy, która porwała mojego najlepszego przyjaciela, Kacpra. Muszę go uratować. Porozmawiamy później?

– Wolałabym teraz – odpowiedziała mama spokojnym głosem.

– No, dobrze – odparł niezadowolony.

– Martwię się, bo ciągle siedzisz przed komputerem. O tym, że jest to bardzo nie zdrowe, nie będę już z tobą rozmawiała, bo wiem, że tata ci o tym mówił. Smuci mnie jednak coś innego. Od dwóch tygodni nie masz dla nikogo czasu. Śniadania, obiady, podwieczorki i kolacje zjadasz tak szybko, jakby cię ktoś gonił. Nie czytasz książek, nie bawisz się z Lusią w ogrodzie. Nie obserwujesz gwiazd, nie jeździsz z tatą na rowerze. Nie pomagasz babci w różanym ogrodzie. Nie nurkujesz z dziadkiem w rzece. Nie chcesz nawet bawić się z Bartkiem, twoim najlepszym przyjacielem. Przepraszam, zapomniałam. Masz już nowego najlepszego przyjaciela, który ma na imię Kacper, prawda?

– Mamo, zrozum mnie, proszę. W komputerze też mam rzekę, w której nurkuję, rower, na którym jeżdżę, ogród z niesamowitymi kwiatami, rozgwieżdżone niebo...

– Wiesz co, Filipie, zjedz sobie teraz komputerowe babeczki, a ja pójde skosztować tych, które babcia w tej chwili wyjmuję z piekarnika – powiedziała mama i wyszła z pokoju. Po chwili włożyła do koszyka

ciepłe babeczki, kubeczki, butelkę truskawkowego soku, napisała kartkę i położyła ją na stole w kuchni. W tym czasie przez szparkę w drzwiach do pokoju chłopca wcisnął się zapach babeczek.

– Co tak pięknie pachnie? – zapytał Filip i pobiegł do kuchni. Ale co to? Nie było tam mamy, babci,

Lusi, no i pachnących babeczek. Była za to kartka: Jesteśmy w różanym ogrodzie nad rzeką.

Wrócimy wieczorem. Babcia, mama i Lusie. Chłopiec nie chciał być sam w domu. Wyłączył

komputer i pobiegł nad rzekę. – Masz ochotę na truskawkowy sok i pyszne babeczki? –

zapytała mama, kiedy zobaczyła zmęczonego synka. Wieczorem, kiedy wszyscy wrócili do

domu, Filip powiedział mamie, że już nie będzie spędzał wolnego czasu przed komputerem i

że ich różany ogród jest piękniejszy niż ten w komputerze. A potem szepnął mamie do ucha: –

Do komputera nie można się przytulić – i mocno przytulił się do mamy.

Joanna Krzyżanek

Źródło: Opowieści do poduszki, Papilon, Warszawa 2007, s. 141–145.²

Proszę porozmawiać z dziećmi o zachowaniu Filipa oraz o przyjemnym i aktywnym spędzaniu czasu na świeżym powietrzu. Proszę zaznaczyć dzieciom jak ważny jest ruch dla ich zdrowia.

² „Dzieciaki w Akcji” wydawnictwo Nowa Era, 2019,

- 4) **Sportowiec** – proszę wydrukować poniższą sylwetkę sportowca. Dzieci kolorują postać sportowca. Następnie rysują lub przyklejają obrazki (wydrukowane z Internetu lub wycięte z gazety) , które kojarzą im się z sportowcem. Podczas wymieniania dyscyplin sportowych proszę upewnić się, że dzieci wiedzą co to za dyscyplina i na czym polega.



SPORTOWIEC