14 .04

Witam Wszystkich serdecznie.

W tym tygodniu rozmawiać będziemy o zdrowiu.

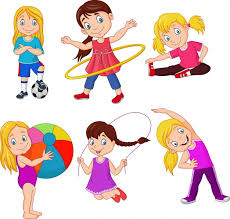
,,Co trzeba robić, by być zdrowym?’’

W obecnym czasie wiemy, że najważniejsze to myć dokładnie ręce i siedzieć

w domu.

Alen poniżej przedstawię dzieciom ilustracje, co byśmy robili w normalnych okolicznościach w przedszkolu:

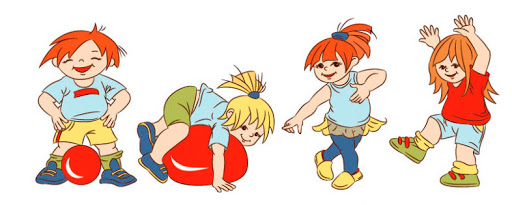




Aktywność fizyczna, ruch, ćwiczenia gimnastyczne, zabawy ruchowe mają duży wpływ na nasze zdrowie. Bardzo ważne jest też przebywanie na świeżym powietrzu. Dlatego w przedszkolu staraliśmy się systematycznie chodzić na spacery lub bawić się w ogrodzie przedszkolnym.



Tu za przykładem, może ćwiczyć cała rodzinka, bo przecież każdy chce być zdrowy.



**Oprócz ćwiczeń trzeba zdrowo odżywiać się.**

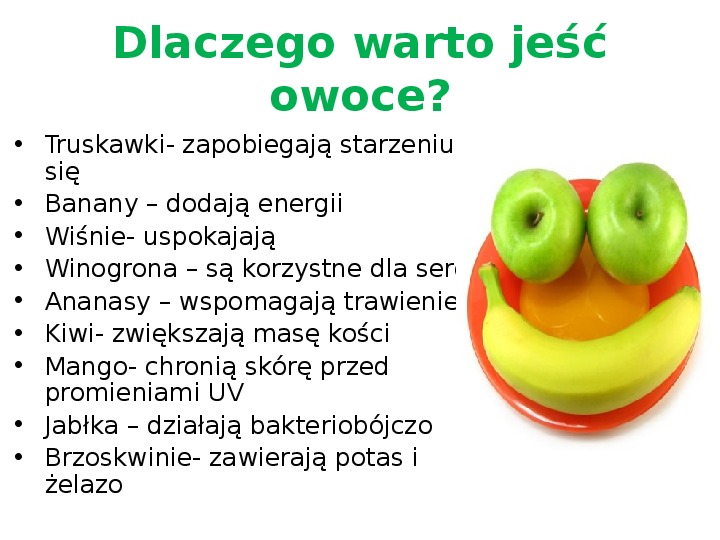
Zjadać dużo warzyw i owoców, ryby, jogurty, potrawy zbożowe, szczególnie pełnoziarniste pieczywo, rzadziej mięso no i oczywiście unikać napoi gazowanych i słodyczy. Bardzo ważne jest picie wody.

Dzieci rzadko jedzą owoce i warzywa, a to bardzo źle. Myślę, że teraz w domach macie okazję kochani Rodzice dopilnować, by Wasze maluszki zaczęły zdrowo odżywiać się.



**Piramida zdrowia**

Maluchy jeszcze nie znają tego pojęcia, więc mam nadzieję, że Państwo po kolei objaśnicie im ,na czym polega piramida zdrowia, co trzeba jeść , a czego unikać.



Zapraszam do obejrzenia filmu o zdrowym odżywianiu

Ten film proponuję dla rodziców. Myślę, że rodzice znają te zasady ale z przyjemnością przypomną je sobie i zaczną je stosować w domu systematycznie.

# <https://www.youtube.com/watch?v=DF4znGEcBPU> - 10 zasad zdrowego odżywiania

Zapraszam również do ćwiczeń oddechowych. Dzieci bardzo lubią tę formę zabawy, zwłaszcza gdy mają do dyspozycji pojemnik z wodą i słomkę. Nie koniecznie muszą być bańki mydlane. Ważne by w tą wodę dmuchać i optymalnie wydłużać fazę wydechu.

Dla relaksu proponuję piosenkę ,,Witaminki’’, którą zna całe przedszkole.

<https://www.youtube.com/watch?v=6dhJhFdHeVk> w wykonaniu Fasolek

Na zakończenie proponuję wiersz do nauki „Czyste ręce” I Salach

Zachęcam, by podczas nauki rodzice razem z dzieckiem myli ręce.

Często w przedszkolu, podczas nauki wiersza, ilustrowaliśmy go ruchem. Wtedy maluszki chętniej się uczyły, choć to proces długotrwały.

**Czyste ręce**

Dziś od rana plusk w łazience.

To maluchy myją ręce.

Najpierw w wodzie opłukują,

potem mydłem nasmarują.

Znowu woda - istny cud.

W umywalkę puk -puk -puk.

Jeszcze tylko kran zakręcę

i już czyste mamy ręce.

Dokładny instruktarz mycia rąk przyda się maluszkom.

Wierszyk należy powtórzyć kilka razy, i stopniowo mówić ciszej, tak by dziecko mogło mówić samo.

Mam nadzieję, że święta minęły Państwu w dobrym nastroju, że jesteście zdrowi, czego wszystkim życzę. Dziękuję, za życzenia świąteczne i gorąco pozdrawiam.

Ludwika Kruk