**Rodzice „Krasnali”!**

Przedstawiamy Wam propozycje pracy z dzieckiem w domu.

**Temat kompleksowy- „Witaj wiosno!”**

1. **Temat dnia- „Ja nie choruję”- cel: uświadomienie dzieciom potrzeby ruchu dla utrzymania zdrowia, kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie.**

„Ja nie choruje”- rozmowa na temat sposobów zapobiegania chorobom na podstawie doświadczeń dzieci i opowiadania Hanny Łochockiej „Jak choruje Elemelek, jak go leczą przyjaciele”

**Opowiadanie-** „Jak choruje Elemelek, jak go leczą przyjaciele”

Miał wróbelek Elemelek lekki katar i kaszelek. Dziób wycierał chustką babci. No i kichał: apci, apci. Bo ta zima, chodź już czas jej iść za morze, psoci nam, jak tylko może. Wciąż się bierze na sposoby, by podrzucić nam choroby.

Babcia: Owiń gardło ciepłym szalem i nie wychodź z dom wcale.

Wiewiórka: Wbij jajeczka do kubeczka, zmieszaj dobrze, dosyp cukru, dodaj 10 kropli rosy i popijaj to nie rzadziej niż dwadzieścia razy na dzień.

Zajączek: Weź rondelek, Elemelku, zaparz ziółka a tym rondelku. Pij sok z malin i jeżyny, weź pięć proszków aspiryny.

Sowa: Ot, masz tu skarpetek parę, bardzo ciepłe, chociaż stare. Dzień i noc miej na nóżkach i czym prędzej wchodź do łózka.

Wzdycha biedny Elemelek: Czy to, aby nie za wiele? Aż pewnego dnia wyraźnie poczuł się wróbelek raźniej! Dosyć się już wyleżałem. Dwa tygodnie leżę całe. Skrzydła w bok i mach ogonem! Dwa poskoki w lewą stronę. Dwa poskoki w prawą stronę. I do lasu- frr!. A żwawo! Szybko fruwa Elemelek, gubi katar i kaszelek. Schowam chustkę, tę od babci. Nie chce kichać: apci, apci! I skarpetki oddam sowie. Chcę być zdrów! Niech żyje zdrowie!

Pytania do dzieci:

* Co dolegało Elemelkowi?
* Co poradziły mu zwierzątka?
* Jak się poczuł, gdy zastosował te wszystkie rady?
* Co zrobił, gdy poczuł się zupełnie zdrowo?
* Dzieci wstają i wykonują ćwiczenia Elemelka- skrzydła w bok i mach ogonem, dwa podskoki w lewą stronę, dwa podskoki w prawą stronę i do lasu …frrrr!

**Rozmowa z dziećmi**- należy jeść owoce i warzywa- niezbędne do prawidłowego rozwoju- dzięki prawidłowej diecie jesteśmy odporniejsi na choroby.

**Karta pracy 2 str. 18**

1. „Ruch to zdrowie”- wykonanie ćwiczeń ogólnorozwojowych z plastikową butelką.

Dzieci maszerują po obwodzie koła do rytmu granego na instrumencie ( może być klaskanie). Dziecko ma plastikową butelkę. Dzieci uderzają w butelkę jedną dłonią. Zatrzymują sę i wykonują ćwiczenia:

- stojąc w rozkroku, przekładają butelkę między nogami

- unoszą butelkę do góry, ręce wyprostowane, kołyszą się na boki

- leżą przodem ( na brzuchu) , nogi wyprostowane, butelkę trzyma oburącz, podnoszą głowę i ręce (nadal trzymając butelkę)

- leżą tyłem, na plecach, nogi zgięte w kolanach, między nimi butelka, robią skłon głową i pociągają kolana, dotykając butelką do głowy

- podskakują obunóż z butelką między kolanami

- przeskakują przez butelkę w przód i w tył

- wyciszenie- dzieci kładą się na butelce ( butelka znajduje się pod ich plecami) i turlają się wolno w przód i w tył.

**Podsumowanie:**

* Co należy robić, aby być zdrowym? ( ruszać i- szczególnie na czystym, świeżym powietrzu, spożywać owoce i warzywa, ubierać się odpowiednio do pogody, w przypadku kataru i kaszlu natychmiast zastosować domowe środki lecznicze: sok z malin i jeżyn, wodę z cytryną i miodem.
* Piosenka „Wiosna”