

**Witajcie kochane Dzieci i drodzy Rodzice.** Dziś zaczynamy kolejny tydzień naszych spotkań. Miło nam zaprosić Was do wspólnych zabaw, które przygotowujemy. Na początku proponujemy zabawę z piosenką „Boogie Woogie”. Czy ją pamiętacie? Zaprosicie do tańca tatę, mamę lub rodzeństwo.

<https://www.youtube.com/watch?v=sXqaZUp2N-w>

### **Boogie Woogie**

*Do przodu prawą rękę daj  
do tyłu prawą rękę daj  
do przodu prawą rękę daj  
i pomachaj nią  
bo przy boogie woogie  
trzeba pokręcić się oraz klaskać trzeba 1, 2, 3  
Boogie Woogie ahaj  
Boogie Woogie ahaj  
Boogie Woogie ahaj  
I od nowa zaczynamy taniec ten  
Do przodu lewą rękę daj  
do tyłu lewą rękę daj.....itd*

### **Po tańcu czas na chwilkę odpoczynku. Poproście Rodzica o przeczytanie utworu „Bajka o Zuzance i Rycerzu Witaminku”**

*Dawno, dawno temu, za siedmioma górami, za siedzioma lasami w Czekoladowym Królestwie mieszkała mała Księżniczka Zuzanka. Dziewczynka jadła same słodycze i w ogóle się nie ruszała, nie uprawiała żadnego sportu, zapomniała o codziennej gimnastyce.*

*Pewnego dnia księżniczka ciężko zachorowała. Król ogłosił, że ten kto uzdrowi Zuzankę, otrzyma pół królestwa i księżniczkę za żonę. Jednak nikt nie potrafił pomóc małej księżniczce. Nie rozweselały ją nawet babeczki z lukrem, figurki z piernika, a na widok tortu bolał ją brzuch. Kiedy król stracił już nadzieję, że znajdzie się ktoś, kto pomoże Zuzance w królestwie zjawiał się rycerz Witaminek. Przyjechał na wielkim warzywnym rowerze ciągnąc za sobą przyczepkę różnych, nieznanych w Czekoladowym Królestwie smakołyków. Rycerz przywiózł lekarstwa, które miały szybko uzdrowić księżniczkę. Były to Witaminy. Nazywały się **A, B, C** oraz **D**. Lekarstwa były zaczarowane, nie można ich było zobaczyć ponieważ były ukryte.*

**Witamina A** była ukryta w mleku, serze i marchewce.

**Witamina B** w chlebie i kaszy.

**Witamina C** w cytrynie, porzeczce i pietruszce, truskawce, pomidorze i w papryce.

**Witamina D** w mleku rybim i jajkach.

*Rycerz przez 7 dni dawał Zuzance do jedzenia te witaminowe pyszności, a gdy księżniczka poczuła się lepiej, Witaminek zalecił jej codzienną gimnastykę. Po tygodniu Zuzanka była*

*pełna ochoty do zabawy, rumiana, uśmiechnięta i zdrowa! Wsiadła na witaminowy rower rycerza i jeździła na nim z zapalem po zamkowym ogrodzie.*

*Królowna jeszcze trochę lubiła słodczyce, ale pokochała inne smaki, a przede wszystkim warzywa i owoce. Pokochała rycerza Witaminka. Wzięli ślub, żyli długo i szczęśliwie. Na pamiątkę tej historii założyli Akademię Zdrowia. Każdy, kto ją ukończył dostawał medal zdrowego życia i potrafił żyć zdrowo i szczęśliwie. Dzisiaj Królewicz Witaminek zaprasza nas do Akademii Zdrowia. Przygotował dla Was zadania. Zapraszamy do ich wykonania 😊*

## **1. Gimnastyka**

<https://www.youtube.com/watch?v=YQNaA-U9Lcc>

*Ręce prosto, prosto, pomachaj ramionami  
Ręce zegnij, zegnij, poruszaj bioderkami.  
Ruch łagodzi stresy, dla zdrowia się ruszamy,  
chcemy być znani, tak bardzo, bardzo znani.  
La, la, la....  
Przez życie nie idź ponury  
uśmiechaj się przez cały dzień  
To nic, że zębów ci brakuje,  
już rosną nowe ty, to wiesz.  
Ręce prosto, prosto, pomachaj ramionami  
Ręce zegnij, zegnij poruszaj bioderkami  
Ruch łagodzi stresy dla zdrowia się ruszamy  
chcemy być znani, tak bardzo, bardzo znani.  
La, la, la...*

## **2. Zabawa z owocową kostką**

Wykonanie kostki do gry jest bardzo proste. Potrzebne będą: sztywna kartka, ołówek, nożyczki oraz klej. Szablon kostki zamieszczamy poniżej. Do tej zabawy boki sześcianu trzeba pokolorować kredkami: pięć ścian kostki powinno być w kolorach najczęściej spotykanych warzyw i owoców: żółtym, zielonym, czerwonym, fioletowym i pomarańczowym. Szósta ściana pozostaje biała. Następnie dorosły wycina kształt kostki, a dziecko zagina wypustki potrzebne jej do sklejenia. Z pomocą dorosłego dziecko składa kostkę i skleja sześciątka, smarując wypustki klejem.

Uczestnicy rzucają kostką naprzemiennie, podając nazwy warzyw lub owoców, których kolor jest taki sam, jak ściana wyrzucona na kostce, np.:

- biały, jak ... *pietruszka, seler, kalafior ...*
- zielony, jak ... *sałata, ogórek, natka pietruszki, kiwi ...*
- pomarańczowy, jak ... *marchewka, pomarańcz ...*
- fioletowy, jak ... *śliwka, winogrona, bakłażan*

Za każdą dobrze podaną nazwę owocu lub warzywa uczestnik otrzymuje 1 punkt. Punkty można zapisywać na kartce, lub odznaczać dowolnym liczmanem, np. nakrętkami od butelek, klockami. Nazwy owoców i warzyw nie mogą się powtarzać. Jeśli brakuje pomysłu na warzywo lub owoc w wyrzuconym kolorze – uczestnik traci kolejkę. Wygrywa osoba, która zbierze w danej rozgrywce najwięcej punktów. Grę możemy powtórzyć kilka razy 😊

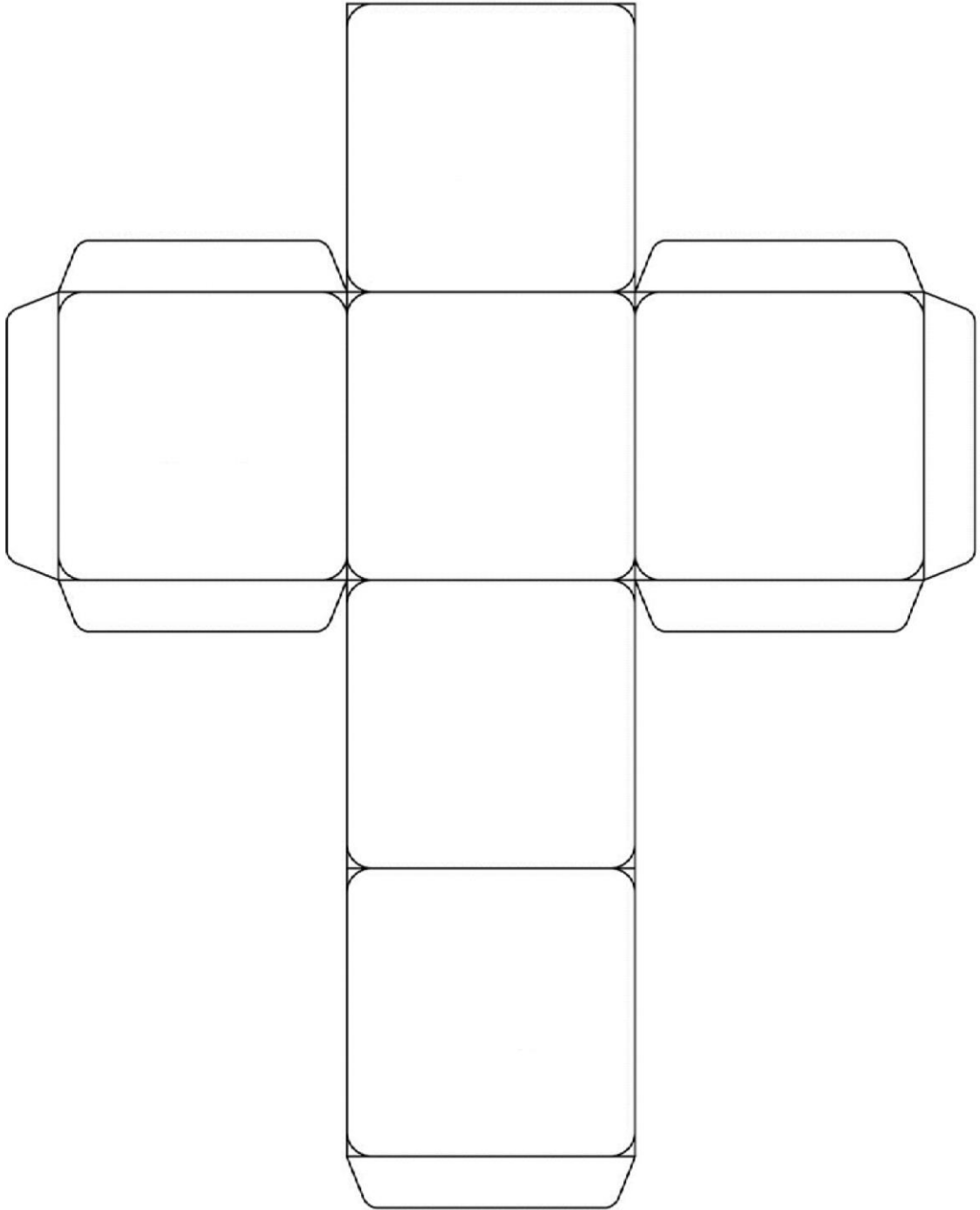
### **3. Czego brakuje?**

W materiałach zamieszczamy kartę z warzywami i owocami. Trzeba odgadnąć, czego brakuje na drugim obrazku, dorysować rozwiązanie oraz pokolorować warzywa oraz owoce odpowiednimi kolorami.

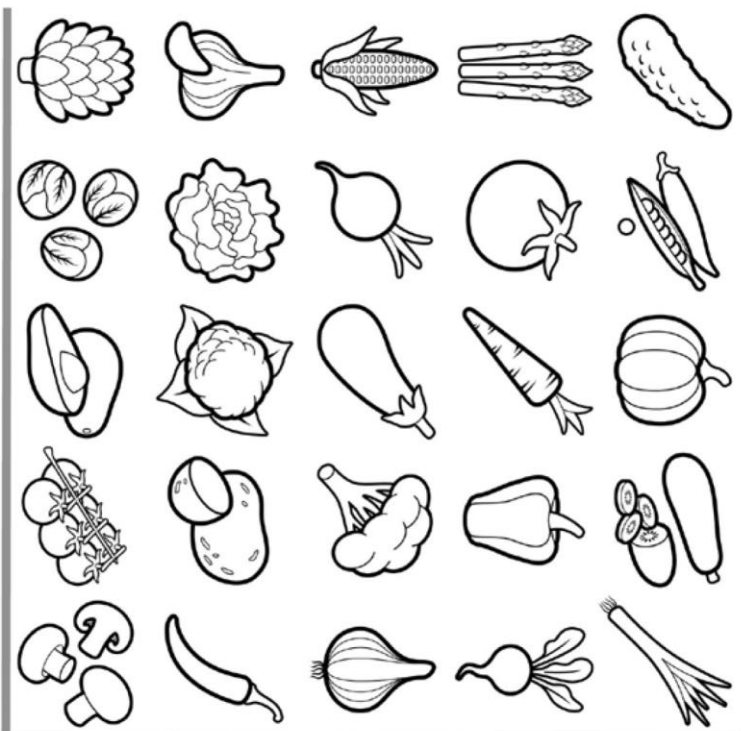
### **4. Medal zdrowego życia Akademii Zdrowia**

Kończąc nasze dzisiejsze spotkanie chcemy zachęcić Was do wykonania jeszcze jednego zadania. Zaprojektujcie medal zdrowego życia Akademii Zdrowia.

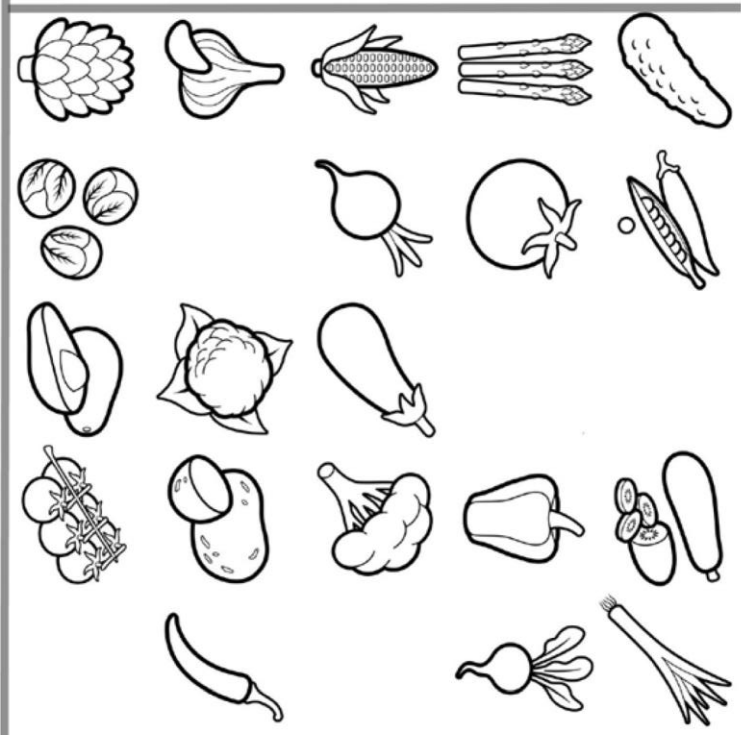
Koniecznienie pochwalcie się nim na naszym facebooku albo stronie Przedszkola „Wróbelka Elemelka”. Życzymy wspaniałej zabawy - pani Jola i Małgosia 😊



1



2



Czego brakuje na drugim obrazku? Dorysuj rozwiązanie.