

Propozycja tygodniowych zajęć rewalidacyjnych dla dzieci z niepełnosprawnościami do pracy w domu (27.04.20 – 01.05.20)

Temat: Zdrowie

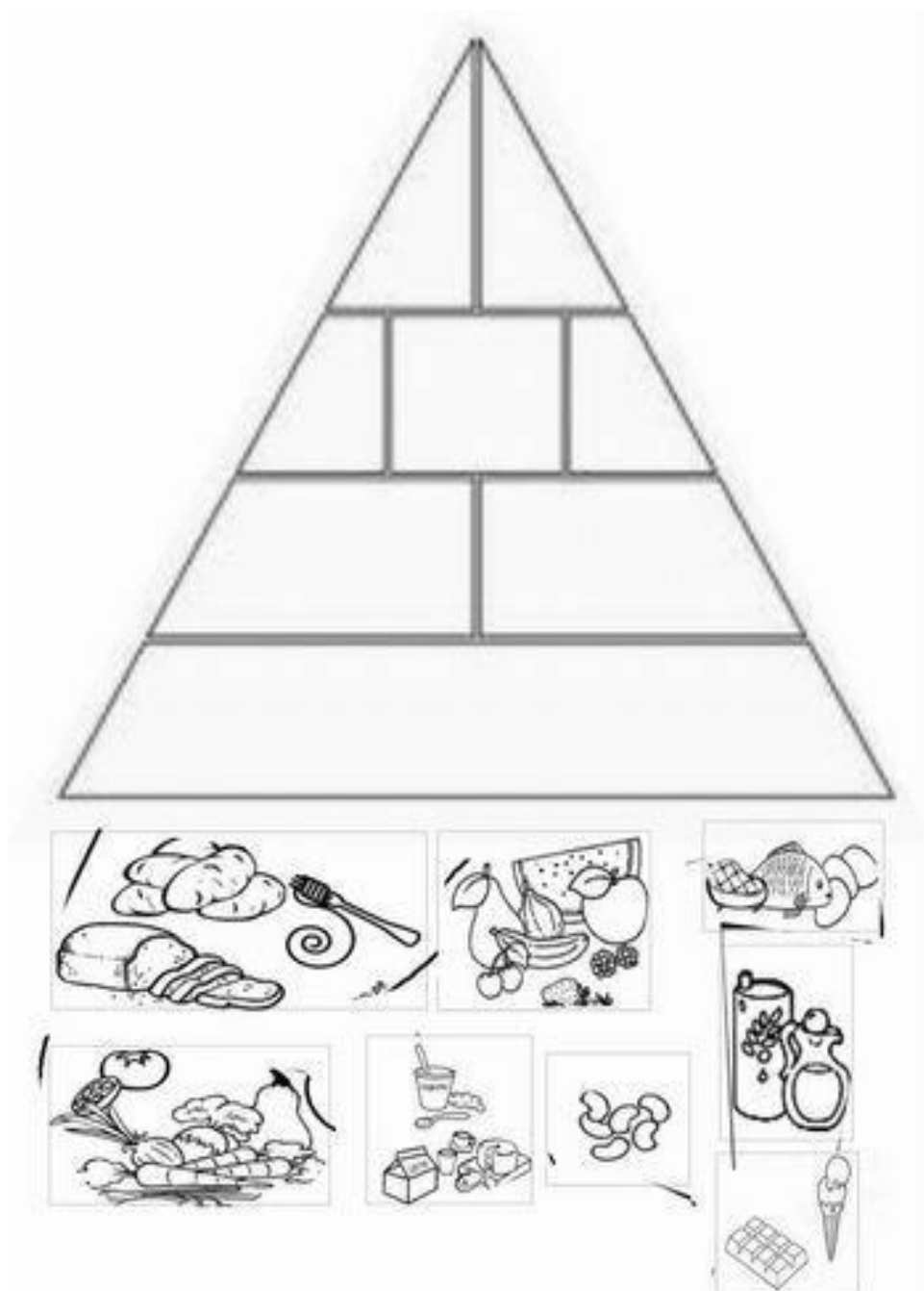
1. Wysłuchanie wiersza S. Karaszewskiego pt. „Dla każdego coś zdrowego” oraz omówienie jego treści zwracając szczególną uwagę na produkty zdrowe i niezdrowe.

„Jeśli chcesz się żywić zdrowo, jadaj zawsze kolorowo!
Jedz owoce i jarzyny, to najlepsze witaminy!
Jedz razowce z grubym ziarnem, zdrowe jest pieczywo czarne!
Na kanapkę, prócz wędliny, połóż listek zieleniny!
I kapusta, i sałata, w witaminy jest bogata!
Oprócz klusek i kotleta niech się z jarzyn składa dieta!
Jedz surówki i sałatki, będziesz za to piękny, gładki!
Gotowane lub duszone zawsze zdrowsze niż smażone!
Mleko, jogurt, ser, maślanka – to jest twoja wyliczanka.
Chude mięso, drób i ryba to najlepsze białko chyba!
Sok warzywny, owocowy, kolorowy jest i zdrowy!
Kto je tłusto i obficie ten sam sobie skraca życie!
Bób, fasola, groszek, soja – to potrawa będzie twoja.
Sosy lepsze są niż tłuszcze, niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!
Zostaw smalec, dolej olej, niech na olej będzie kolej!
Dobra także jest oliwa, bo dla zdrowia sprawiedliwa!”

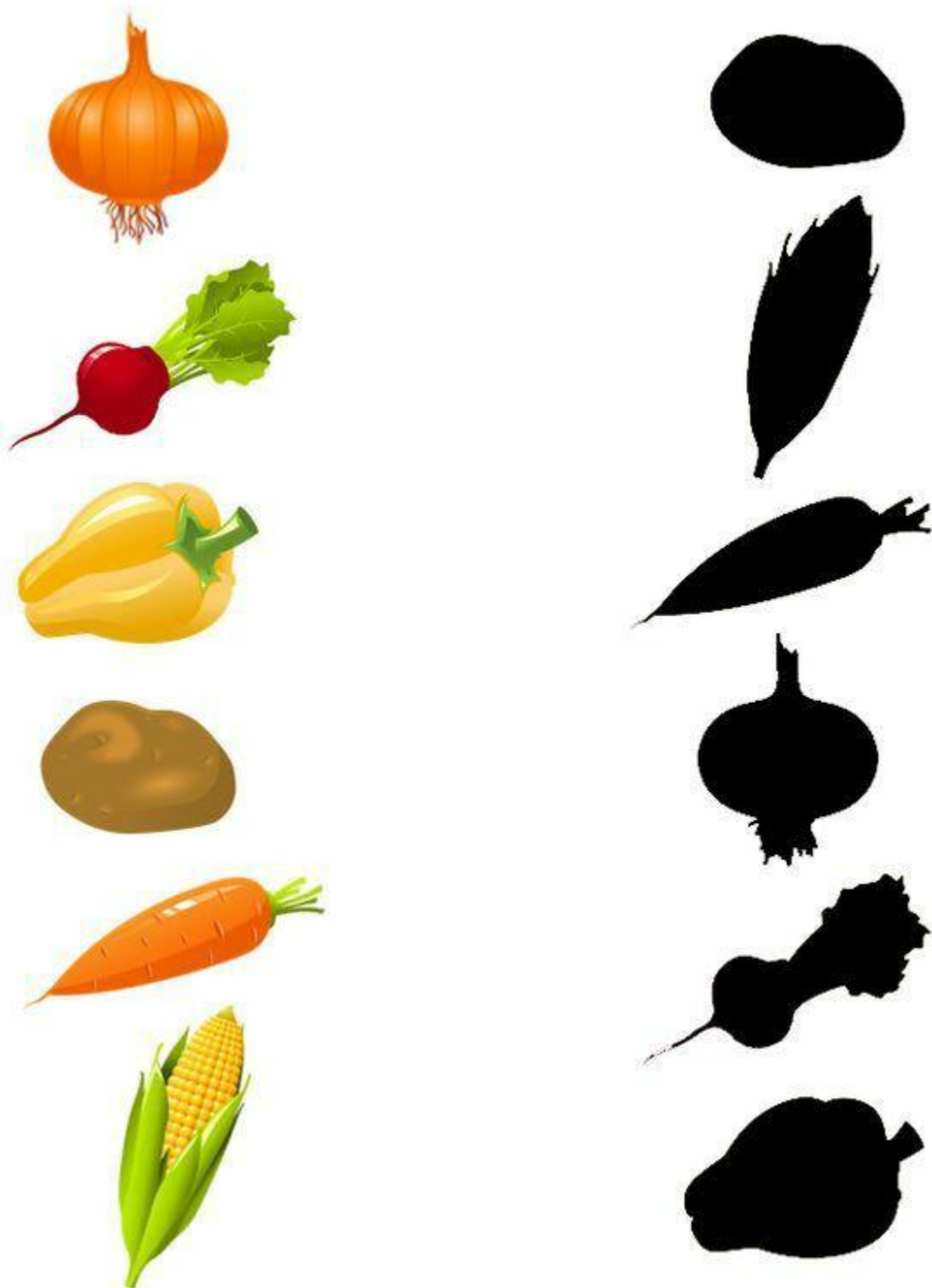
2. „Piramida żywienia” – pokaz, omówienie, wskazanie wartości odżywczych niektórych produktów.



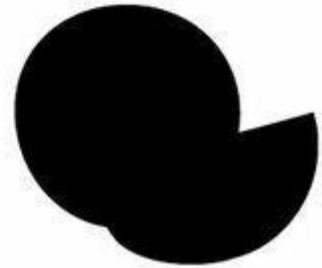
3. Piramida żywienia – dopasowywanie poniższych rzeczy.



4. Dopasowywanie owoców lub warzyw do cieni.



Найди тень



Мам. Аня

5. Rozwiązywanie zagadek.

Zagadka 1

*Rozpuszczam się w wodzie,
ubywa mnie co dzień.
Kto o czystość dba,
ten mnie dobrze zna.* (MYDŁO)

Zagadka 2

*Kot ma długie, ostre,
często nimi drapie.
Wystrzegaj się bardzo,
żebyś nie miał takich.* (PAZNOKCIE)

Zagadka 3

*Chociaż mam zęby,
to nic nie jadam
Tylko splecione włosy układam* (GRZEBIEŃ)

Zagadka 4

*Kim jestem? Pytam siebie!
Patrząc na mnie - widzisz siebie* (LUSTERKO)

6. Zabawa ruchowa: „Zanieś śniadanie”.

Dziecko to kelner który trzyma „tacę ze śniadaniem” (papierowa tacka jednorazowa z woreczkiem) naprzeciwko „kelnera” siedzi po turecku w odległości 2 – 3 metrów – gość (rodzic) na sygnał dany przez rodzica „kelnerzy” idą w stronę „gości” i wręczają im „tacę ze śniadaniem”, po czym wracają na swoje miejsca i siadają. Zmiana ról rodzic jest kelnerem a dziecko gościem.

7. Układanie jadłospisu w postaci plakatu – Każde dziecko tworzy jadłospis w postaci plakatu z wykorzystaniem ilustracji (można wykorzystać do wycinania reklamy z supermarketów) na jeden posiłek np.: śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja.
Prezentacja prac przesłana do nauczyciela w formie zdjęcia.

8. Zabawa taneczna do piosenki „Praczi,,

Link do odsłuchania zabawy:

<https://www.youtube.com/watch?v=tZyDJO97OPM>

9. Zabawa „Jak to smakuje?”

Odczytanie napisów na chorągiewkach (słony, słodki, kwaśny z pomocą rodzica).
Losowanie numerków – odszukiwanie kubeczka ze swoim numerkiem i umieszczonym produktem żywnościowym.
Smakowanie, degustacja produktu i przyporządkowanie do odpowiedniej chorągiewki.