

# Akademia Zdrowego Przedszkolaka Wiosną

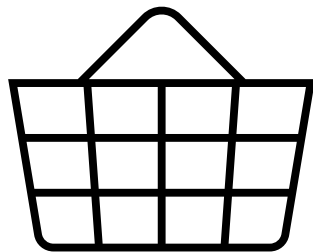
15.03-19.03

1. Wy tłumaczenie dziecku jakie korzyści płyną z aktywności fizycznej:

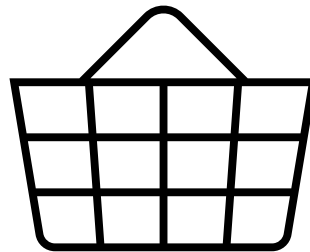
- jesteśmy coraz silniejsi i możemy w domu wykonywać samodzielnie różne prace
- jeśli mamy dobrą kondycję, to będziemy dobrze biegać, a wtedy wygrywamy zawody sportowe w przedszkolu, albo jak mamy mało czasu, to możemy biec, by zdążyć na czas
- kiedy ćwiczymy skoki, to sięgniemy z łatwością coś, co jest wysoko albo przeskoczmy przeszkodę - to sprawia że stajemy się samodzielni.

Wspólna rozgrzewka – dziecko wymyśla ćwiczenia, które powtarzamy razem z nim.

2. Wrzuć owoce i warzywa do odpowiednich koszyków. Podziel nazwy warzyw i owoców na sylaby.



OWOCE



WARZYWA



### 3. Zajęcia kulinarne – biedronki pełne witamin.

Potrzebne będą: czerwona papryka, oliwki, sałata.

Czerwoną paprykę myjemy, przekrajamy wzdłuż na pół i odcinamy jej zaokrąglone końce. Następnie przyozdabiamy ją w kropeczki, które uzyskujemy z pokrojonych czarnych oliwek oraz dokładamy z jednego końca oliwkową głowę. Na koniec układamy biedronki na zielonej łące wykonanej z sałaty. Takie pełne witamin biedronki będą świetnym dodatkiem np. do kanapek z twarogiem.

### 4. Wyklej obrazek bibułą lub kolorowym papierem.

