

# Znaczenie wody w życiu człowieka



17 kwietnia 2020 rok

## 1. Poznanie kilku ciekawostek na temat wody.

Na Ziemi znajduje się bardzo dużo wody, a np. na Księżycu nie ma jej wcale. Jest ona bardzo potrzebna: do picia, mycia, podlewania. Po zużyciu woda jest oczyszczana w oczyszczalniach ścieków. Aby zapewnić stały dopływ wody do naszych domów, buduje się na rzekach tamy, tworząc tzw. zbiorniki wodne. Woda jest też źródłem energii, którą wykorzystano w młynach wodnych. W przeszłości takie młyny służyły do mielenia ziarna na mąkę. Energię spadającej wody wykorzystuje się też do wytwarzania elektryczności w elektrowniach wodnych.

## 2. Zapraszamy Was do obejrzenia filmu „Woda”

Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=0Ku1GpAO3RM>

## 3. Rozmowa na temat filmu

Do czego jest potrzebna woda?

Kto potrzebuje wody?

Czy można wrzucać śmieci do rzek i jezior?

Co by było, gdyby nie było wody?

Czy można bez niej żyć?

## 4. Ćwiczenia gimnastyczne z wykorzystaniem woreczków foliowych

a) Zabawa ożywiająca – *Chronimy się przed deszczem.*

Biegając swobodnie wymachujecie woreczkami. Na mocne klaśnięcie przykucacie, rozciągając woreczki nad głowami – *chronicie się przed deszczem.*

b) Ćwiczenia tułowia – *Suszymy woreczki.*

Trzymajcie woreczki w obu rękach. W skłonie w przód wymachujcie nimi w przód i w tył. Po kilku ruchach wyprostujcie się, potrząsając woreczkami w górze – strząsacie krople wody.

c) Ćwiczenie dużych grup mięśniowych – *Powitania.*

Witajcie woreczkami różne części ciała wymieniane przez rodzica, np. *woreczek wita wasze: kostki... wasze ramiona... wasze brzuszki...*

d) Ćwiczenie mięśni grzbietu – *Na wietrze.*

Leżąc przodem, unosić woreczki trzymane za końce oburącz (ręce zgięte w łokciach, skierowane na boki). Dmuchać na woreczki delikatnie – *wieje mały wietrzyk*, i mocno – *wieje duży wiatr*. Obserwujcie ruch woreczków w zależności od siły podmuchu.

e) Skoki – *Skaczemy.*

Przeskakujecie obunóż przez woreczki rozłożone na podłodze: do przodu, do tyłu, na prawo, na lewo.

f) Ćwiczenie zręczności – *Zręczne dłonie.*

Zwijajcie woreczki jedną, a potem drugą ręką w taki sposób, aby jak najbardziej schowały się w dłoni.

g) Rzuty i chwyt – *Podrzucić i złapać*.

Zróbcie z woreczków kulki, podrzucajcie je oburącz, potem jednorącz i łapcie.

h) Ćwiczenie wyprostne – *Z woreczkiem na głowie*.

Maszerujcie w różnych kierunkach, z woreczkami na głowie, w taki sposób, aby woreczki Wam nie spadły; co pewien czas przykucajcie i powracajcie do pozycji stojącej.

i) Ćwiczenia przeciw płaskostopiu – *Sprytne stopy*.

Chwytajcie palcami stopy woreczek leżący na podłodze i podajcie go sobie do rąk.

5. Wykonaj prosty eksperyment!

<https://www.youtube.com/watch?v=2UPT75dIYts>

6. Posłuchaj i powtórz „Co to za słowo?”

<https://www.youtube.com/watch?v=2UPT75dIYts>