

Dbamy o zdrowie

Ruch, zdrowe odżywianie, higiena - to warunki dobrego samopoczucia, sprawności i zdrowia - a więc BĄDŹ ZDROWY !

1. Słuchanie wiersza

"Zdrowy przedszkolaczek" – Danuta Sasyn

Żeby zdrowym być jak ryba,
trzeba jeść kasze, owoce, warzywa,
Nie czekoladki i landrynki,
ale owocowe i warzywne witaminki.
Żeby zdrowym być, trzeba też o czystość dbać,
codziennie się myć i ubranka swoje prać.
Po co mają krążyć plotki, że czysciejsze od nas kotki?
Zdrowy, czysty przedszkolaczek lubi biegać, chętnie skacze,
Wie to każdy zuch, że dla zdrowia potrzebny jest ruch.

2. Rozmowa na temat wiersza:

- co należy jeść aby być zdrowym
- czego nie można jeść
- jak dbamy o czystość?
- co oprócz zdrowego jedzenia i czystości potrzebne jest dla zdrowia?

3. Zabawa ruchowa z piosenką "Głowa ramiona kolana pięty".

wykonywanie ćwiczenia zgodnie z treścią piosenki.

<https://www.youtube.com/watch?v=l-POPfiZp9E>

4. Rozwiązywanie zagadek

Kolorowe i pachnące

Do mycia rąk służące (mydło)

W umywalce lub w wannie

Umyje cię ona starannie (woda)

Wanna służy do kąpania

A on do wycierania (ręcznik)

Może być duża, może być mała

Ale do mycia jest doskonała (umywalka)

W niej się wykąpiesz

Umyjesz ręce

Gdzie ty to zrobisz?

W swojej... (łazience)

Chociaż mam zęby, niczego nie jadam,

tylko splątane włosy układam. (grzebień)

Kolorowa rączka, czuprynka „na jeża” –

kiedy z niej korzystam, to zęby wyszczerza. (szczoteczka do zębów)

Schowała się w tubie, używać jej lubię,

a i mała szczotka chętnie się z nią spotka. (pasta do zębów)

5. Elementy dramy „Co robimy w łazience” – dzieci bez słów pokazują co można robić w łazience?

(myć się, kąpać, brać prysznic, myć zęby, czesać się, prac)

6. „Tak czy nie ”- słuchanie wiersza, rozmowa z dziećmi na temat treści wiersza.

Wylizanie przedmiotów potrzebnych do utrzymania czystości osobistej. Wypowiadanie się na temat częstotliwości mycia rąk i skutków nie dbania o higienę osobistą.

Kiedy ktoś ma brudne ręce
i rękami tymi je, czy powiecie, że to zdrowo? Bo ja – nie.
Kiedy ktoś nie myje zębów,
szczotki, proszku ani tknie. Potem zęby go zabolą.
Czy wam żal go? Bo mnie – nie.
Gdy ktoś przed grzebieniem zmyka,
płacząc, ze mu włosy rwie.
czy go za to pochwalicie? Bo ja – nie.
Komu woda, mydło, szczotka
niepotrzebne i nie smak,
czy nazwicie go brudasem? Bo ja – tak.

7. „Moje ciało” – zabawa ruchowa, ćwiczenie orientacji w schemacie własnego ciała.

Dziecko swobodnie maszeruje po pokoju, gdy rodzic podaje nazwę części ciała np. łokieć, kolano – dziecko tą częścią ciała dotyka podłogi.

8. Czarodziejski worek – rozpoznawanie po dotyku przedmiotów służących do higieny ciała.

9. Zabawa językowa "Jestem w łazience i widzę..."

Dzieci wymieniają przedmioty, sprzęty, akcesoria, które można znaleźć w łazience. Ich zadaniem jest wymienienie jak największej liczby akcesoriów i sprzętów łazienkowych oraz określenie do czego służą.

10. Zabawa naśladowcza z elementami ćwiczeń ortofonicznych "Higiena" - Katarzyna Tomiak - Zaremba.

Dziecko ilustruje treść według opisu. Na zakończenie każdej zwrotki na wydechu wypowiada słowa dźwiękonaśladowcze.

Kiedy rano wstaniesz *(dzieci się przeciągają)*

mydło, ręcznik złap *(wykonują gest zabierania jedną, a następnie drugą dłońią)*

odkręć szybko wodę *(kręcą dłońmi w nadgarstkach)*

kap, kap, kap, kap, kap.

Po dobrym posiłku *(głaszczą się po brzuchu)*

biegnij, ile tchu *(biegną w miejscu)*

aby umyć zęby *(przesuwają palcem wskazującym poziomo w okolicy ust)*

SZU, SZU, SZU, SZU, SZU.

Po aktywnym dniu *(unoszą ręce nad głowę, dotykają ramion i rozkładają na boki)*

wieczorem zrób tak *(kiwają głowami)*

dokładnie się umyj *(dotykają dłońmi kolejno nóg, brzucha, twarzy)*

chlap, chlap, chlap, chlap, chlap.

11. Taniec do piosenki "Mydło lubi zabawę". Jeśli macie w domu słomki, możecie zrobić bańki mydlane.

<https://www.youtube.com/watch?v=kq4NULDhx5M&t=5s> Fasolki - Mydło lubi zabawę

12. Czy wiecie, że ruch to zdrowie? Osoby, które regularnie się ruszają, są zdrowsze i odporniejsze. Jeśli i Wy chcecie być zdrowi, proponuję codzienną porcję ruchu.

Oglądanie programu edukacyjnego "Jedyneczka. Ruch to zdrowie"

<https://vod.tvp.pl/video/jedyneczka,ruch-to-zdrowie,19380433>

lub

programu edukacyjnego "Ruch to zdrowie - Domowe przedszkole"

<https://vod.tvp.pl/video/domowe-przedszkole,ruch-to-zdrowie,53495>

13. „Wesoła gimnastyka z rodzicem”:

„Odklej mnie” – dziecko leży na kocyku, jest „przyklejone” do podłogi, rodzic próbuje „odczepić” poszczególne części ciała dziecka od podłogi.

„Jedziemy na kocyku” – dziecko siedzi na kocyku, a rodzic je ciągnie.

„Podaj – złap” – rodzic podaje piłeczkę do dziecka, a ono ją łapie, następuje zamiana ról.

„Jak w lusterku” – rodzic i dziecko siadają naprzeciwko siebie, rodzic pokazuje ruch, a dziecko powtarza. Następuje zamiana ról.

14. „Coś zdrowego do zjedzenia”- oglądanie filmu edukacyjnego "Przygody Oli i Stasia Zbilansowana dieta dziecka"

<https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4>

- Co to znaczy zdrowo się odżywiać?

- Które produkty należy spożywać często, a których warto unikać?
- O czym należy pamiętać przed zjedzeniem owoców i warzyw?
- Co przedstawia piramida żywienia?

15. Posmakuj i zgadnij co to ?".

Dzieci tylko po smaku, zapachu lub dotyku rozpoznają jaki to owoc, warzywo, napój?

Segregowanie pokarmów na dwie grupy: zdrowe i niezdrowe.

16. Zadanie kulinarne. Wraz z rodzicami przygotujcie zdrowe kanapki. Przygotujcie produkty spożywcze, które są nie tylko zdrowe, ale i kolorowe. Stwórzcie kulinarne arcydzieła.

17. Lepienie z plasteliny zdrowych produktów.

Można je ułożyć na papierowym talerzyku.

18. Zabawa muzyczno-ruchowa: Kto jak skacze

<https://www.youtube.com/watch?v=LNouuY9zrKQ>

19. Ćwiczenie spostrzegawczości - znajdź różnice między obrazkami.

ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC



Copyright©SuperKid.pl

źródło: www.superkid.pl

20. Quizy wiedzy o zdrowiu on-line - z pomocą rodziców

<https://wordwall.net/pl/resource/2191541/prawda-czy-fa%C5%82sz-test-wiedzy-o-zdrowiu>

