

Temat dnia: „Zdrowy tryb życia”

1. Zabawa muzyczno – ruchowa „Brzuch, ręce, nogi dwie”.

Spróbujcie z pomocą osoby dorosłej zaśpiewać piosenkę pt: „*Brzuch, ręce, nogi dwie*” na melodię angielskiej piosenki *Head, shoulders, knees and toes* (słowa polskie: Magdalena Melnicka-Sypko).

*1. Brzuch, ręce,
nogi dwie, nogi dwie.* wskazywanie dłońmi brzucha, wyciągnięcie rąk przed siebie
*Brzuch, ręce, jw.
nogi dwie, nogi dwie.* dotknięcie zgiętym kolaniem raz jednego, raz drugiego łokcia
*Oczy, uszy,
buzia śmieje się.* pokazywanie palcami wskazującymi oczu i uszu
*Brzuch, ręce, jak poprzednio
nogi dwie, nogi dwie.* pokazywanie palcami wskazującymi szerokiego uśmiechu

*2. Kark, plecy,
łokcie mam, łokcie mam.* położenie dłoni na kark, potem na plecy
*Kark, plecy, jw.
łokcie mam, łokcie mam.* ułożenie rąk w skrzydełka (zgięte w łokciach)
*Dłonie, uda
– teraz sobie gram.* wyciągnięcie dłoni, położenie ich na udach
*Kark, plecy,
łokcie mam, łokcie mam.* rytmiczne uderzanie dłońmi o uda
położenie dłoni na kark, potem na plecy
ułożenie rąk w skrzydełka (zgięte w łokciach)

2. Wiersz Iwony Rup pt. „Dbamy o zdrowie”.

Posłuchajcie wiersza:

Dbamy o zdrowie

Zdrowie to jest ważna sprawa,

a więc o nie wszyscy dbamy.

Wiele warzyw i owoców

z apetytem zajadamy.

Jemy sery i jogurty,

sportem też się zajmujemy...

Uśmiechamy się do wszystkich,

no bo zdrowi być pragniemy.

3. Porozmawiajcie z dziećmi na temat wiersza i podsumujcie wiadomości na temat zdrowia odwołując się do tematów z poprzednich dni. *Wiemy już, jak dbać o zdrowie. A co należy zrobić, kiedy jednak zachorujemy?* Dzieci podają swoje propozycje.

4. „Do kogo udam się po pomoc?” – poznanie (utrwalenie) różnych zawodów związanych ze służbą zdrowia, wspierane obrazkami. Obrazek przedstawiający dentystę po złożeniu puzzli dziecko może przykleić na kartce i pokolorować.

Przygotowujcie koperty, w każdej z nich niech znajdzie się jeden obrazek pocięty na 4–6 części. Poproś dziecko, by ułożyło puzzle i odgadło, co przedstawia obrazek (np.: lekarza, dentystę, pielęgniarkę).





5. „Kto to taki?” – Rozwiązywanie zagadek.

*Wyciągnie stetoskop i z uśmiechem obsłucha.
Zajrzy do gardła, zajrzy do ucha.
Stanąć na nogi zawsze ci pomoże.
O kim mówimy? O panu... (doktor)*

*Sprawdzi stan twojego uzębienia.
Sprawi, by uśmiech na buzi promieniał. (stomatolog)*

6. Pogadanka na temat specyfiki wyżej wymienionych zawodów: doktor (lekarz) pediatra, okulista, stomatolog.

Porozmawiajcie z dziećmi na temat wymienionych zawodów, zwróćcie uwagę na ważną rolę osób wykonujących tę pracę i konieczność korzystania z ich usług ze względu na zdrowie.

7. „Ostrożnie z lekami”

Pokażcie dzieciom opakowania po syropach, tabletkach itp. Spytajcie dzieci, czy wiedzą, kiedy są nam potrzebne leki. Wyraźnie podkreślcie, że nie wolno zażywać lekarstw samodzielnie bez kontroli osób dorosłych i zaleceń lekarskich. Tylko rodzice czy opiekunowie, po konsultacji z lekarzem, mogą je podawać dzieciom.

8. „Co jest dobre dla naszego zdrowia?” – zabawa z rysowaniem.

Rodzic ilustruje na tablicy kredowej lub kartce papieru w prosty sposób przedmioty lub czynności. Dzieci próbują odgadnąć, co przedstawia rysunek. Oceniają, czy jest to dobre dla zdrowia, czy nie.

Np.:

jabłko (TAK)

cukierek (NIE)

osoba kopiąca piłkę – sport (TAK)

woda (TAK).

Zwróćcie uwagę na różne czynniki przyczyniające się do zachowania zdrowia, takie jak: ruch, zdrowe odżywianie, odpowiednie ubieranie się do pogody.

9. Praca plastyczna „Aktywny czas z rodzicami”

Przy pomocy pastelii lub kredek ołówkowych narysujcie rodzinę podczas aktywnego wypoczynku.

Miłej zabawy.