

15.11.2021r
poniedziałek

Dzień dobry.

**Witam wszystkie przedszkolaki z grupy Sówki
oraz wszystkich Rodziców.**

Drodzy Rodzice dzisiaj porozmawiacie z dziećmi

Jak właściwie dbać o zdrowie? Jak prowadzić zdrowy styl życia?

Cele ogólne:

- zachęcanie dzieci do spożywania zdrowej żywności;
- rozwijanie koncentracji i uwagi podczas słuchania tekstu czytanego przez rodzica;
- samodzielnie przygotowuje zdrowej kanapki;

Cele szczegółowe (dziecko):

- rozumie konieczność dbania o zdrowie;
- samodzielnie przygotowuje zdrowe kanapki;

Przebieg:

1. „W zdrowym ciele zdrowy duch” zaproszenie dzieci do zabawy ruchowej na podstawie wiersza A. Majewskiego „Gimnastyka”.

Gdy chcesz być silny, nie chcesz chorować,
Musisz się często gimnastykować.
Wstawaj więc wcześniej, otwieraj okno,
Nawet gdy drzewa na dworze mokną.
Stań w półrozkroku, zacznij od skłonów –
W przód, w tył, na boki. Trzy razy ponów.

Wymachy ramion wzmacniają ręce,
Tym są sprawniejsze, im ćwiczysz więcej.
Teraz przysiady, potem podskoki,
Hop, hop jak zając – w przód, w tył, na boki.
Bardzo są ważne tułowia skręty,
Podśpiewuj sobie coś dla zachęty.
A jeśli będziesz w ćwiczeniach pilny,
Jak mała zwinny, jak tygrys silny,
Zostaniesz mistrzem, więc ćwicz wytrwale.
Gimnastykować się jest wspaniale!

2. Słuchanie opowiadania Laury Łącz *Drobnoustroje*. Rozmowa na temat:
Co trzeba robić, aby być zdrowym?



– Cześć, kim jesteś? – spytał jeden z cudacznych stworów siedzących na dłoni Stasia, gdzieś między palcem środkowym a wskazującym.

– Cześć! – odparł grzecznie zapytany, wyglądający jeszcze dziwniej. – Jestem normalny wirus!

A ci tam, za mną – to moja liczna rodzina.

– Witamy! Dużo was!

– Fakt. Dużo. Jeśli nie ma tu dla nas miejsca, pójdziemy sobie gdzie indziej.

– Ach, nie, zostańcie. Będzie jeszcze weselej!

– Dziękujemy za tak serdeczne przyjęcie. A wy, kim właściwie jesteście?

– My? Normalne bakterie!

– Miło nam! A tam, obok małego palca? – dociekał gadatliwy, dorodny wirus.

– Tam? Grzyby chorobotwórcze – informowała chętnie bakteria, bo dawno nie miała okazji do miłej rozmowy. – Bliżej kciuka możesz spotkać grupkę pierwotniaków, ale ich jest strasznie mało – tylko kilka tysięcy.

Wirus rozglądał się zaciekawiony, a wraz z nim jego rodzina. (...) Obie ręce Stasia aż lepiły się od brudu! Czyli – istny raj!

– Skąd jesteście? – zagadywała bakteria.

– My? Zza ucha tego bezdomnego psa. A wy?

– Mieszkałyśmy poprzednio na ogonie czarnego kota, którego Staś tak bardzo chciał złapać. Kot się wymknął, a my zmieniłyśmy natychmiast miejsce pobytu.

– Ale, ale, dokąd jedziemy?

Wszyscy przestraszyli się nie na żarty. Rozmawiając, nie zauważyli, że Staś wracał do domu. Otworzył drzwi i pobiegł prosto do kuchni. Już z daleka widać było na stole talerz z ciastkami upieczonymi właśnie przez mamę.

– Świetnie! – zapiszczały chórem wirusy, bakterie, pierwotniaki i grzyby chorobotwórcze.

– Mały na pewno się rozchoruje, a my będziemy mieć używanie.

Cieszyły się jednak przedwcześnie. Zanim bowiem wyciągnięty paluszek Stasia dotknął słodkiego kremu, usłyszały groźny głos taty: – Umyłeś ręce po przyjściu z podwórka?

– Już, już, myję. Chociaż są czyste – mamrotał chłopiec pod nosem, idąc do łazienki. –

Pamiętam, pamiętam. Nie musisz mi ciągle przypominać, że różne drobnoustroje są tak małe, że ich wcale nie widać.

A na jego dłoniach panowała martwa cisza.

– No to po nas – jęknęła tylko największa bakteria.

– Niech się pani nie martwi – zdążył zawołać w jej stronę znajomy wirus, gdy z kranu lała się woda.

– Popłyniemy do rur po nową przygodę. Zatruc wodę też jest przyjemnie.

– O niedoczekanie. – To pachnące mydło aż spieniło się ze złości. Podskoczyło do góry i ruszyło do ataku. Kręciło się prędko jak chyba jeszcze nigdy przedtem. Mało nie wpadło do umywalki.

Po chwili w całym domu zapanowały ład i porządek. Tata spokojnie czytał gazetę, Staś zjadał ciastka, a mydło zdrzemnęło się, uspokojone, z poczuciem dobrze spełnionego obowiązku.

Rozmowa dotycząca opowiadania.

– Co znajdowało się na dłoniach Stasia?

– Czy ręce Stasia były czyste?

– Co pomogło usunąć wirusy, bakterie, grzyby?

– Dlaczego należy myć ręce?

Jak prawidłowo myć ręce- Cenrtum Nauki Kopernik

<https://www.youtube.com/watch?v=H1fVThSyZ-0> - otwórz

Rodzice prowadzą z dziećmi pogadankę na temat - Co możemy jeszcze zrobić, aby być zdrowym? Każdą prawidłową odpowiedź zapisują na kartce/ sporządzają listę zasad, które dzieci będą starały się przestrzegać.

Pomocne będą :

Rodzice rozmawiają z dziećmi z zastosowaniem, zaproponowanych przez nauczyciela obrazków sytuacyjnych.



- aktywność ruchowa /uprawianie sportu,



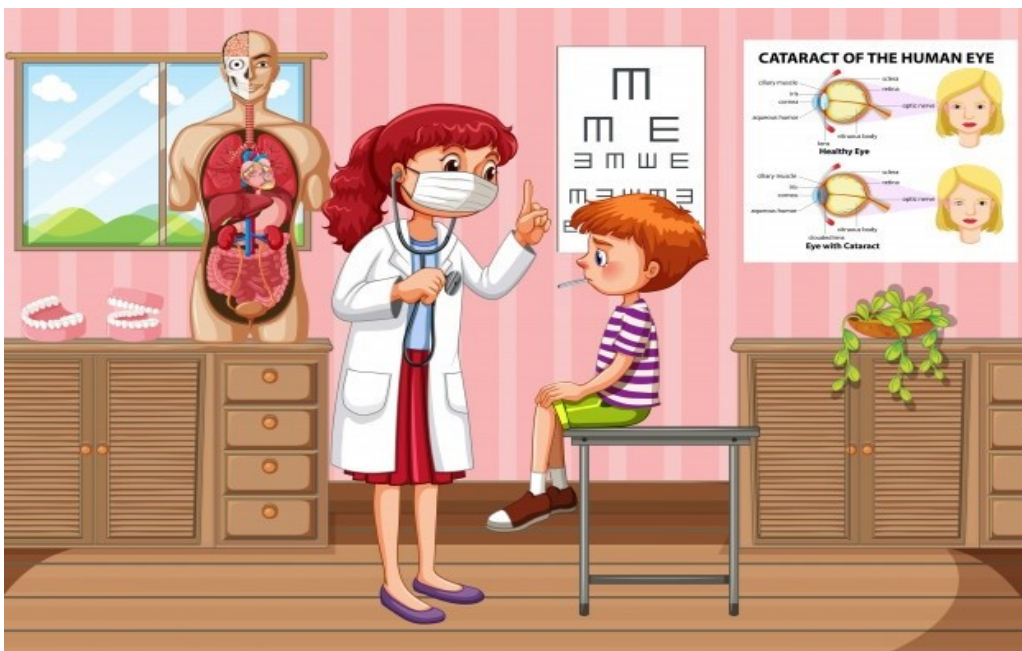
-pobyt na świeżym powietrzu,
-odpowiednie ubranie,
-zabawy z rówieśnikami,



- wypoczynek



- sen

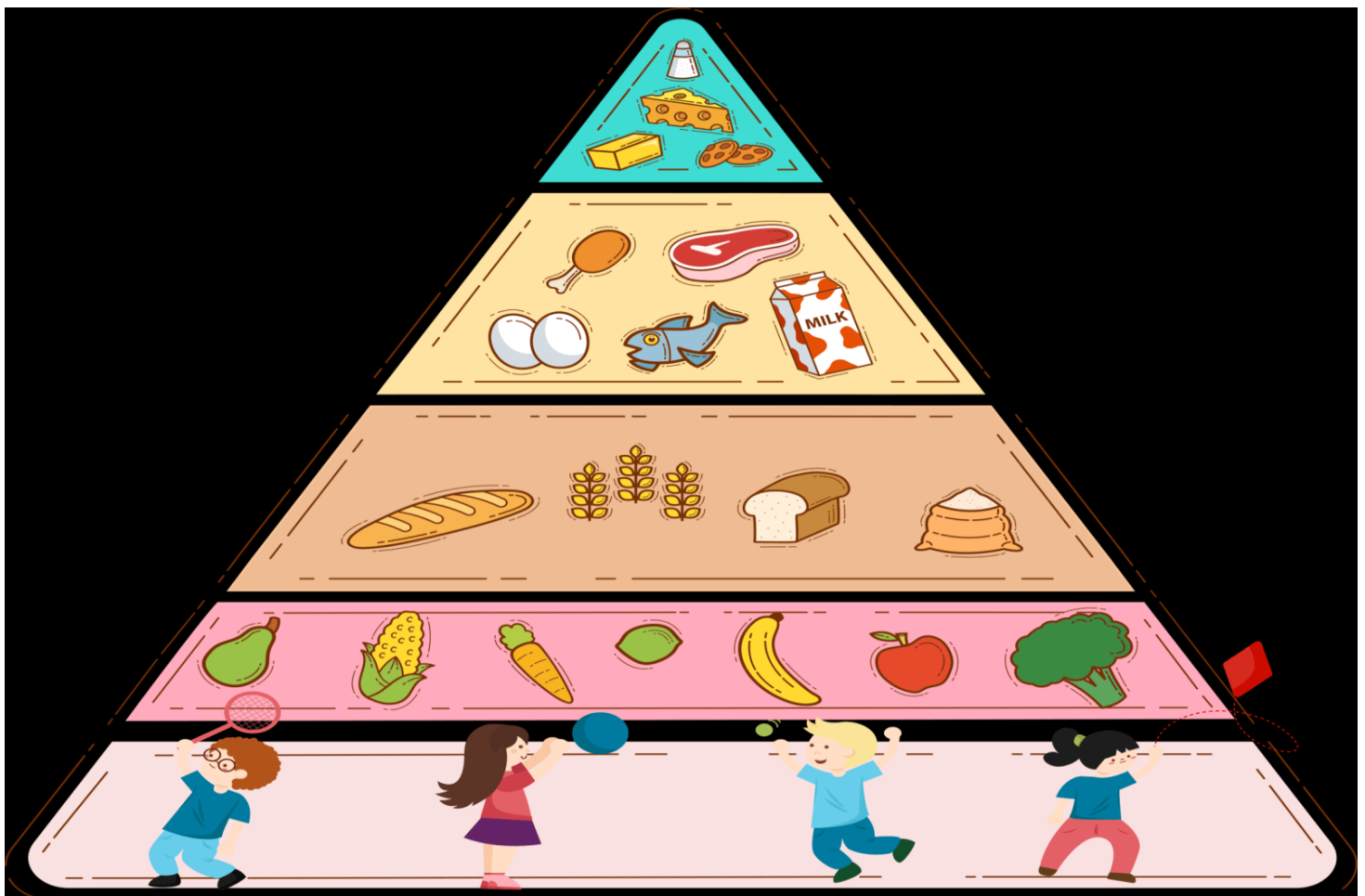


-wizyty kontrolne u lekarza,



- prawidłowe żywienie/ zdrowe odżywianie,

3. Piramida zdrowego żywienia i aktywności. Rodzice wraz z dziećmi omawiają piramidę. Wskazują produkty, które dzieci powinny spożywać, aby być zdrowym.



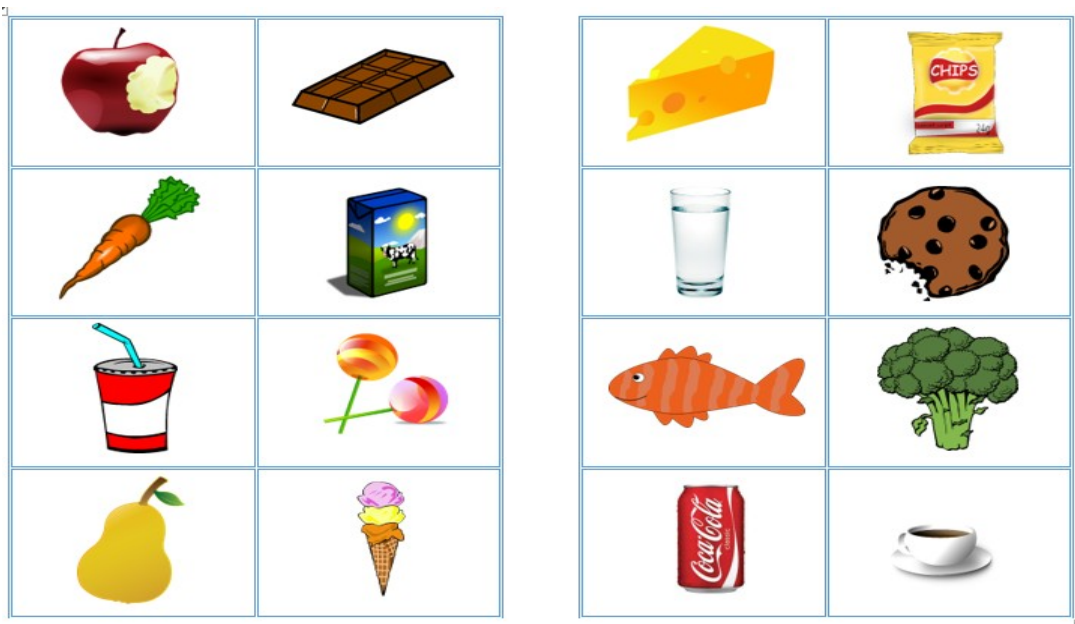
4. Zabawa orientacyjno-porządkowa *Zdrowe czy niezdrowe?*

Dzieci poruszają się po pokoju przy dźwiękach melodii.

<https://www.youtube.com/watch?v=4cNbggnMMpo> -otwórz

Podczas przerwy/ pauza muzyczna, obracają się w kierunku rodzica, który pokazuje obrazki zdrowych produktów albo niezdrowych produktów. Jeśli są one zdrowe, dzieci klaszczą w dłonie, powtarzając trzykrotnie: *Tak, tak, tak*, jeśli nie – przykucają i uderzają dłońmi o podłogę, powtarzając trzykrotnie: *Nie, nie, nie*.

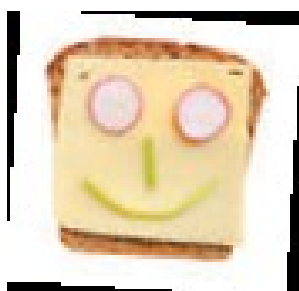
Przed przystąpieniem do zabawy dzieci wycinają obrazki przedstawione poniżej.

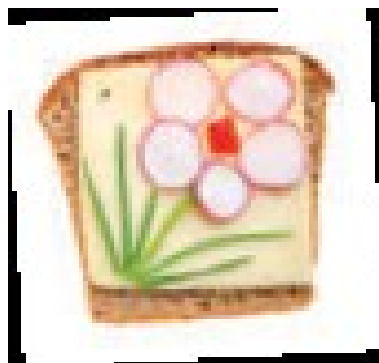
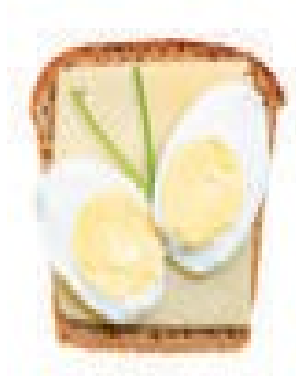


5. Wykonywanie kanapek. Dzieci wraz z rodzicami przygotowują kanapki. Kanapki należy przygotować z produktów spożywczych dostępnych w domowej spiżarni.

Czynności :

- Umycie rąk, założenie fartuszków oraz czepka na włosy/ chustka.
- Krojenie warzyw i jajek, smarowanie pieczywa.
- Komponowanie kanapek, ozdabianie ich i układanie na półmiskach.
- Wspólne nakrycie stołu obrusem, układanie talerzyków na kanapki.
- Degustowanie przygotowanych kanapek.





6. Odpoczywamy - Rodzice włączają dziecku swoją, ulubioną bajkę z dzieciństwa.

7. Praca plastyczna „W zdrowym ciele, zdrowy duch”.

Rodzice rozmawiają z dziećmi na temat przysłowia „W zdrowym ciele, zdrowy duch”. Następnie proszą dzieci, aby wykonały plakat lub rysunek promujący zdrowy styl życia.

Piotr Rubik - O zdrowiu - Piosenki dla dzieci

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

**To wszystko na dziś.
Dziękuję za uwagę.
Pozdrawiam
Agnieszka Plocharczyk**

Załącznik nr 1

