**TEMAT TYGODNIA: CHCĘ BYĆ ZDRÓW**

Dziecko:

-wie co jest ważne dla zdrowia

-rozpoznaje i nazywa produkty spożywcze

-określa które są zdrowe, a które niezdrowe

-uzasadnia *dlaczego?*

-rozumie pojęcie higiena osobista

-wie co jest potrzebne do utrzymania czystości

-śpiewa piosenkę

-ilustruje piosenkę ruchem

-wygłasza frag. wiersza na pamięć

-wymienia poszczególne etapy mycia rąk

-wypowiada się nt. ulubionych potraw

-lepi z plasteliny

-doskonali sprawność manualną

-tańczy przy piosence

-jest spostrzegawcze

-wypowiada się nt. dyscyplin sportowych

-aktywnie uczestniczy w zabawie

-jest sprawne ruchowo

-chętnie wykonuje zadania ruchowe

**Koszyk pełen produktów** – zabawa.

Dziecko po dotyku rozpoznaje, co znajduje się w koszyku. Następnie wyciąga produkt z koszyka do sprawdzenia, (cebula, jogurt, cukierek, jabłko, gruszka, butelka z piciem, marchewka, lizak, chipsy).

 **Jemy zdrowe rzeczy**. Zapoznanie z zasadami zdrowego i racjonalnego odżywiania.
Dz. wie, że każdy człowiek powinien jeść dużo produktów zbożowych, warzyw – owoców, mlecznych i mięsa, a ograniczać słodycze. Pomoże w tym wiersz

**Słuchanie wiersza „Dla każdego coś zdrowego”- S. Karaczewskiego**

*Jeśli chcesz się żywić zdrowo,
jadaj zawsze kolorowo!
Jedz owoce i jarzyny,
to najlepsze witaminy!
Jedz razowce z grubym ziarnem,
zdrowe jest pieczywo czarne!
Na kanapkę, prócz wędliny,
połóż listek zieleniny!
I kapusta, i sałata,
w witaminy jest bogata!
Mleko, jogurt, ser, maślanka –
to jest twoja wyliczanka!
Chude mięso, drób i ryba
to najlepsze białko chyba!
Sok warzywny, owocowy,
kolorowy jest i zdrowy!
Kto je tłusto i obficie,
ten sam sobie skraca życie!*

**Rozmowa na temat wiersza i zdrowego odżywiania**wyjaśnienie niezrozumiałych słów **jarzyny** = warzywa,
**razowiec** = chleb z mąki razowej, chleb ciemny, :

- co powinniśmy jeść, abyśmy byli zdrowi?
- co oznacza zdrowe jedzenie
- dlaczego trzeba jeść dużo owoców i warzyw?
- jakie znasz owoce i warzywa?

- jakich produktów należy unikać?
- jak należy jeść posiłki szybko czy powoli?
- co najzdrowiej pić?
- czy powinniśmy zdejmować z kanapek warzywa, sałatę wędlinę, sery i wędliny?
Dzieci wyszukują poniżej obrazki ze zdrowymi produktami i te, które szkodzą zdrowiu, nazywają je.



**Wiem, co jest zdrowe – zabawa ruchowa.**

 Dziecko tańczy do dowolnej muzyki, na sygnał zdrowego produktu podskakuje, gdy rodzic poda niezdrowy produkt kuca chowając głowę w kolana.

Zdrowe rzeczy jem, bo zdrowym być chcę – zachęcam was do założenia swojej hodowli oprócz cebuli, którą sadziliście w przedszkolu. Możecie zasiać koperek lub coś innego.

Posłuchajcie wierszyka i nauczcie się fragmentu na pamięć:

|  |
| --- |
| **RYMOWANKA NA ZDROWIE**  |

|  |
| --- |
| Siedzą witaminyw rumianych jabłuszkach.Uśmiecha się śliwkai pyzata gruszka. Spójrz – wystarczy tylkosięgnąć po nie ręką,by się twoja buziauśmiechnęła prędko. |

**Nie wystarczy zdrowo się odżywiać należy też pamiętać o higienie!**

**Co to jest higiena osobista?** – wypowiedzi dzieci na podstawie ilustracji, wzbogacenie słownictwa o pojęcie ,,higiena osobista”

**"Kotek"- ćwiczenia logorytmiczne**
Dziecko wspólnie z rodzicem powtarza wiersz i naśladuje czynności, o których jest w nim mowa.

*Kotek, kotek łapki myje,
buzię, nosek, uszy, szyję.*

**Nazywanie obrazków przedstawiających przybory do mycia**: mydło, ręcznik……



\

**Czystość to zdrowie – czytanie przez rodzica wiersza Iwony Salach** (rys.1).

Kiedy rano wstaję, do łazienki idę
kran odkręcam z ciepłą wodą
i dokładnie myję...
...zęby, twarz i szyję.
Gdy już się ubiorę, to przyczeszę włosy
by nie sterczał krzywo w górę -
– ani jeden kosmyk.
Ręce zawsze czyste mam
o paznokcie krótkie dbam.
Czyste włosy mam i szyję,
no bo się dokładnie myję.
Żeby zdrowym zawsze być,
trzeba się dokładnie myć.
I pamięta każdy zuch:
w zdrowym ciele, zdrowy duch!

Rozmowa kierowana pytaniami rodzica.: Jak dziecko dbało o czystość?;

 Co znaczy określenie „w zdrowym ciele, zdrowy duch”?

 Nazywanie przedmiotów na obrazkach i określanie do czego służą oraz kiedy ich używamy.

Grupowanie przedmiotów według przeznaczenia. Uogólnianie pojęć szczegółowych, np. mydło, gąbka, ręcznik – **przybory do mycia**

- grzebień, szczotka do włosów, lusterko **– przybory do czesania**-do mycia zębów**……..**
 Rozmowa na temat konieczności częstego mycia rąk, posiadania własnego ręcznika.

**Spróbujcie ustalić kolejność czynności podczas mycia rąk:**



 

A co lubią twoje zęby? Wskażcie na obrazku:



Przypatrzcie się uważnie obrazkom, spróbujcie znaleźć różnice:



**Narysuj po śladzie przybory potrzebne do higieny osobistej. Postaraj się zrobić to powoli i dokładnie.**

<https://i.pinimg.com/564x/13/7c/e3/137ce374cf4c522923efb0588dea2165.jpg>



**Połącz linią takie same obrazki.**

<https://i.pinimg.com/236x/ba/8c/be/ba8cbe30fb8c1c5b88208800fcaa1433.jpg>



**Posłuchajcie wesołej piosenki, która zachęci was do mycia zębów:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4j3MuGsTrU>

Szczotka pasta, kubek, ciepła woda, tak się zaczyna wielka przygoda,Myje zęby, bo wiem dobrze o tym, kto ich nie myje ten ma kłopoty.Żeby zdrowe zęby mieć, trzeba tylko chcieć.Szczotko, Szczotko, hej szczoteczko! O! O! O!Zatańcz ze mną, tańcz w kółeczko. O! O! O!W prawo, w lewo, w lewo, w prawo. O! O! O!Po jedzeniu kręć się żwawo. O! O! O!W prawo, w lewo, w lewo, w prawo. O! O! O!Po jedzeniu kręć się żwawo. O! O! O!Bo to bardzo ważna rzecz żeby zdrowe zęby mieć!

**Śpiewajcie i bawcie się do piosenki,** (już ją dość dobrze znacie):

<https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>

**Rozmowa na temat, co należy do zdrowego jedzenia** (warzywa, owoce, ryby, mięso, nabiał), co dzieci lubią jeść, jakie kanapki z czym?

**Nasze śniadanie- praca plastyczna**. Dziecko otrzymuje talerzyk papierowy, na którym przygotowana jest plastelina, ciastolina lub masa solna. Dziecko komponuje swoje ulubione śniadanie np. parówka, bułeczka, pomidor lub kanapka z serem łącząc dwie warstwy plasteliny.

**Przynieś śniadanie** – zabawa ruchowa. Dziecko bierze krążek i klocek najlepiej drewniany, niesie w jednej ręce krążek uważając, żeby nie spadł klocek na podłogę.

**Sałatka owocowa-** wykonajcie z jakich chcecie owoców sałatkę lub możecie trochę pofantazjować i zrobić np.:







Zapoznajcie się z produktami, w których znajdują się witaminy:



Poniżej przedstawiona jest prezentacja jak prawidłowo odżywiać się drogie dzieci:

<http://przedszkolankowo.pl/2017/01/28/co-powinien-jesc-przedszkolak-prezentacja-multimedialna/co-powinien-jesc-przedszkolak-prezentacja/>

**Obejrzyjcie też film**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Sbx4Hs7LsDU**](https://www.youtube.com/watch?v=Sbx4Hs7LsDU)

**Kochane Przedszkolaki! Oprócz zdrowego odżywiania, dbania o higienę, ważny jest też ruch. Każdego dnia powinniśmy wykonywać ćwiczenia w domu lub na świeżym powietrzu. Gorąco do tego zachęcam również Waszych Rodziców!**

 „**Sportowcy**” – rozmowa na temat ilustracji przedstawiających sportowców uprawiających różne dyscypliny sportowe, ćw. słownikowe.

















**Zabawki** - zabawa orientacyjno-porządkowa.

Dziecko podskakuje swobodnie do muzyki. Kiedy muzyka milknie, postępuje zgodnie z poleceniami: chodzi ciężko jak misie, tańczy lekko jak lale, turla się jak piłki, podskakuje jak pajacyki.

**Marsz wielkoludów** – ćwiczenie wyprostne. Dziecko chodzi na palcach, jednocześnie wyciągając ręce do góry i naśladując wielkoluda.

**Skoki zająca** – ćwiczenie z elementem skoku. Dziecko naśladuje ruchy zająca, przenosząc ręce do przodu z jednoczesnym prostowaniem nóg.

**Jazda na rowerze** – ćwiczenie mięśni brzucha. Dziecko leży na plecach z nogami ugiętymi i uniesionymi nad podłogę. Naśladuje jazdę na rowerze, zataczając jednocześnie stopami obszerne koła. Jedzie w normalnym tempie, potem powoli (pod górkę) i szybko (z górki).

**Stopa za stopą** – ćwiczenie stóp. Dziecko chodzi po sali stopa za stopą, odliczając po trzy-stopy, a następnie odwraca się i znów odlicza do trzech idąc w drugim kierunku.

**Posłuchaj swego brzucha** – ćwiczenie wyciszające. Dziecko leży na plecach, kładąc ręce na brzuchu, słucha, jak brzuch wznosi się i opada podczas oddychania.

Pozdrawiam Was serdecznie!