

Dbamy o zdrowie

1. Poznajemy prace lekarza

- ➔ **Lekarz** – słuchanie wiersza Piotra Felicjana „U lekarza”.
- ➔ **„Narzędzia pracy lekarza”** – zabawa dydaktyczna
- ➔ **Ćwiczenia poranne stosowane przez 5 dni:**
- ➔ **„Wysoko – nisko”** – zabawa orientacyjno-porządkowa. Dzieci biegają swobodnie. Zatrzymują się i na hasło: Wysoko! – idą we wspięciu na palcach. Na hasło: Nisko! – chodzą w przysiadzie. –
- ➔ **„Poranna gimnastyka”** – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Dzieci: – wznoszą ramiona w górę i wykonują skłon w przód, – wykonują wymachy rąk: w przód, w tył i w bok, – robią przysiady.
- ➔ **„Pod mostkiem”** – zabawa z elementem czworakowania. R. robi ze swojego ciała mostek – ustawia się w klęku podpartym. Dzieci przechodzą pod tym mostkiem na czworakach.
- ➔ **„Latamy na lotni”** – zabawa bieżna. Dzieci startują z przysiadu, ramiona szeroko rozłożone. Biegają swobodnie, ostrożnie wymijając się, i lądują w przysiadzie. – Dzieci maszerują we wspięciu i na całych stopach.
- ➔ **Lekarz** – słuchanie wiersza Piotra Felicjana

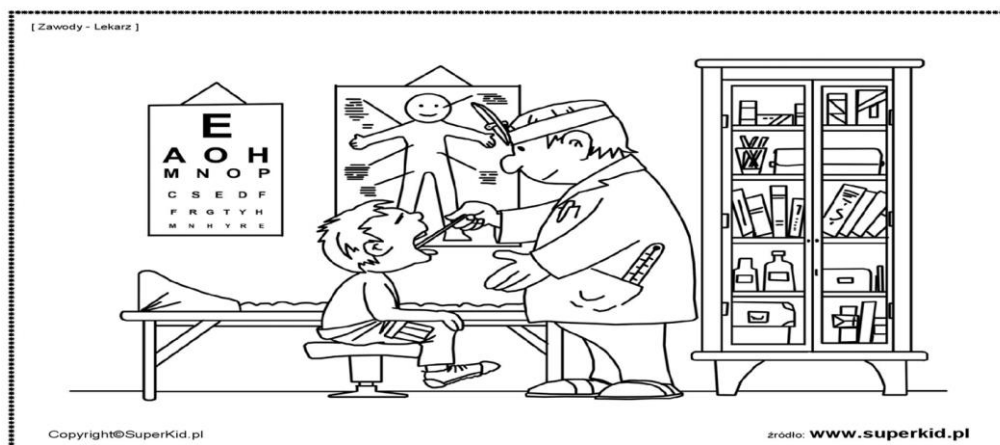
Lekarz

Gdy choroba już dopadnie,
Lekarz zbada cię dokładnie,
W gardło zajrzy i osłucha,
Zerknie w nosek i do ucha,
Po czym ci zapewne powie,
Jak choroba ta się zowie.
To on leki przepisuje,
Kiedy zdrowie nam szwankuje.
To on leczy nas i radzi,
Co nam sprzyja, a co wadzi.
Co jest dobre, a co nie
Powie nam, bo on to wie!
Jeśli więc jesteśmy chorzy,
To pomogą nam doktorzy.

Rozmowa kierowana pytaniami do dziecka.: –

- ➔ Do kogo idziemy, kiedy jesteśmy chorzy?
- ➔ Jak bada nas pan doktor?
- ➔ Co nam mówi po badaniu?

„U lekarza” – praca z obrazkiem



2. Dbamy o zdrowie

- **Rada na katar** – słuchanie wiersza Elżbiety Marii Minczakiewicz połączona z zabawą dydaktyczną
- „**Ruch to zdrowie**” – zajęcia muzyczno - ruchowe.
- **Rada na katar** – słuchanie wiersza Elżbiety Marii Minczakiewicz.

Rada na katar

Złapał katar mały Leszek.
W nosku kręci, głowa boli!
Kicha, prycha, kaszle, sapie!
Tak go mocno w gardle drapie!
Kręci w nosie, w uszach dzwoni...
Leszek tym się nie przejmuje..
Myśli sobie... Kombinuje...
Położę się pod pierzynkę
i zażyję aspirynkę.
Witaminka dopomoże,
kiedy ją do buzi włożę!
Szybko się poprawi zdrowie,
kiedy w brzuszku będą obie!!!

Rozmowa kierowana pytaniami do dziecka.:

- Na co chorował Leszek?
- Co mu dolegało?
- Jaki sposób wymyślił na katar? –
- Jak myślicie, dlaczego Leszek zachorował? –
- Jak trzeba się zachowywać, kiedy ma się katar?

- Wyjaśnienie konieczności zasłaniania buzi podczas kichania i kaszlu – można zarazić kolegów i koleżanki. Omówienie sposobu prawidłowego korzystania z chusteczek higienicznych.
- „**Nisko – wysoko**” – zabawa orientacyjno- porządkowa. Dzieci biegają w tempie podanym na instrumencie (może być uderzenie o rękę). Na mocne uderzenie zatrzymują się i na hasło: Nisko! – idą do przodu w przysiadzie, na hasło: Wysoko! – chodzą we wspięciu na palcach.
- „**Ruch to zdrowie**” – **zajęcia muzyczno- ruchowe.**
- **Zabawy w ruchu** - R. odtwarza nagranie marsz, bieg, podskoki, dzieci poruszają się po kole, maszerując, biegając delikatnie na palcach i podskakując obunóż – odpowiednio do muzyki.
- „**Ścieżka zdrowia**” – zabawa ruchowa w ogrodzie.
- **Wykonanie ćwiczenia**

[Dbam o higienę]



Copyright©SuperKid.pl

źródło: www.superkid.pl

3. W gabinecie lekarskim

„W gabinecie lekarskim” – praca z obrazkiem.

„U lekarza” – zabawy matematyczne.

„Budujemy” – zabawy konstrukcyjne.

→ **Ćwiczenia poranne**

→ „W gabinecie lekarskim” – praca z obrazkiem. Opowiadanie, co dzieje się na obrazku. Określanie, do czego służą: **stetoskop, szpatułka, kozetka, waga.**

Udzielanie odpowiedzi na pytania:

→ **Co znajduje się w gabinecie lekarskim?**

→ **Kiedy chodzimy do lekarza?**

→ **Jak należy zachowywać się u lekarza?**

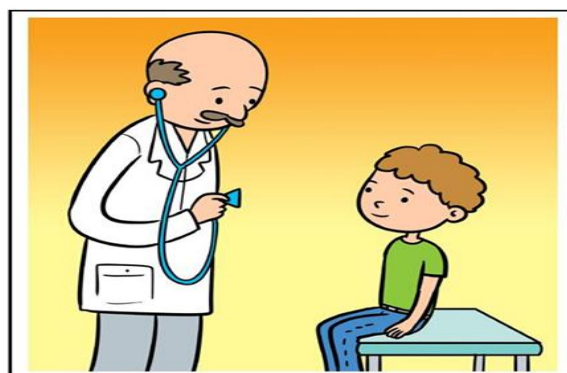
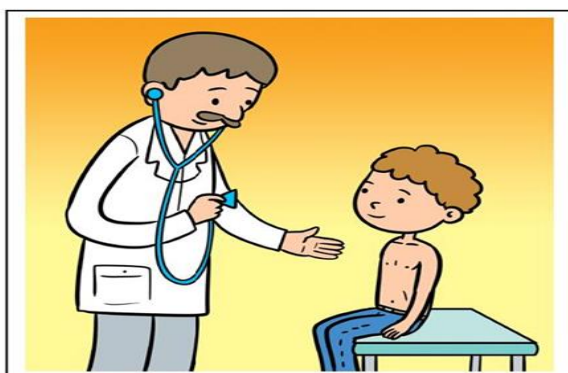
- ➔ U lekarza” – zabawy matematyczne. Dzieci je inscenizują i rozwiązują: – Do lekarza przyszła najpierw 1 dziewczynka, a potem jeszcze 2 chłopców.
- ➔ Ile dzieci przyszło do lekarza? – W poczekalni do lekarza czekało 3 małych pacjentów. Lekarz już 1 przyjął.
- ➔ Ilu pacjentów nadal czeka do lekarza? – W poczekalni czekało 2 pacjentów. Przyszło kolejnych 2 pacjentów.
- ➔ Ilu pacjentów czeka na przyjęcie? – W poczekalni czekało 4 pacjentów. Do gabinetu wszedł 1 z nich.
- ➔ Ilu pacjentów zostało w poczekalni? – Spośród 3 czekających w poczekalni pacjentów, 1 wszedł do gabinetu lekarza.
- ➔ Ilu pacjentów zostało w poczekalni? – Lekarz przyjął 2 chłopców z bólem brzucha i 1 dziewczynkę też z bólem brzucha. Ilu pacjentów z bólem brzucha przyjął lekarz? – Lekarz przyjął z bolącym gardłem 2 dziewczynki i 2 chłopców.
- ➔ Ilu pacjentów z bolącym gardłem przyjął lekarz?

Ćwiczenie matematyczne- (znajdź 3 różnice)

[Znajdź 3 różnice]

SuperKid.pl

Zadanie 1



Zadanie 2



4. Ruch to zdrowie

- ➔ „Ruch to zdrowie” – zajęcia z profilaktyki logopedycznej Patrycji Siewiera-Kozłowskiej.
- ➔ „Malujemy farbami”-zajęcia plastyczne.
- ➔ „Ruch to zdrowie” – zajęcia z profilaktyki logopedycznej Patrycji Siewiera-Kozłowskiej.

Ruch to zdrowie

Ruch to zdrowie, ruch to zdrowie,

Niech się język o tym dowie:

Najpierw skoki,

Potem skłony, Dzieci kłaskają 5 razy. Mają szeroko otwarte usta, językiem sięgają od górnej wargi do brody. Wykonują 5 powtórzeń.

I wymachy. Wykonują językiem 5 wymachów od prawego do lewego kąca warg, usta mają szeroko otwarte.

Już zmęczony? Język dzieci odpoczywa chwilę przyklejony do podniebienia, usta są zamknięte. Dzieci robią 3 wdechy i wydechy przez nos.

Teraz biegi, Wykonują koła językiem dookoła szeroko otwartych warg.

Rozciąganie, Wysuwają język jak najdalej do przodu, mocno rozciągają go. Wykonują 3 powtórzenia.

Znowu skoki Dzieci kłaskają 5 razy.

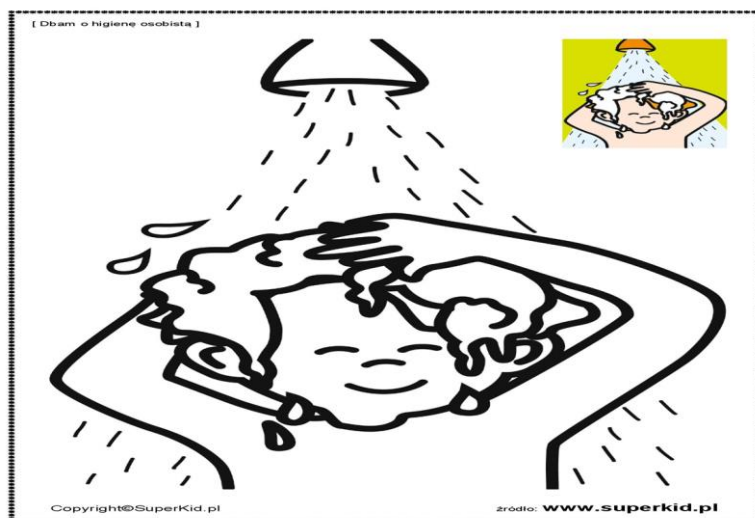
I bieganie. Wykonują koła językiem dookoła szeroko otwartych ust w przeciwną stronę. Po sportowych tych wyczynach

Znowu krótki odpoczynek. Język dzieci odpoczywa chwilę przyklejony do podniebienia, usta mają zamknięte, robią 3 wdechy i wydechy przez nos.

„Poranna gimnastyka” – zabawa naśladowcza.

Dzieci naśladują: – wznoszą ramiona w górę – wdech, wykonują skłon w przód – wydech, – zbliżają prawy łokieć do lewego kolana, lewy łokieć do prawego kolana, – rytmiczne uginają kolana, ręce mają wysunięte do przodu, – wykonują wymachy rąk i nóg.

- ➔ „Głowa, ramiona...” – zabawa ze śpiewem.
Ilustrowanie ruchem treści popularnej piosenki.



[Dbam o higienę osobistą]



Copyright©SuperKid.pl

źródło: www.superkid.pl

5. Jemy to co jest zdrowe

➔ **Myszka i serek** – Zabawa z wykorzystaniem wiersza Bolesława Kołodziejkiego

Skrobie serek myszka mała, Dzieci rozstawionymi palcami dłoni przesuwiają po plecach. bardzo dużo naskrobała.

Teraz ser do norki niesie, Robią kroki palcami. a część na wózek wiezie. Kreślą dwie linie palcami wskazującymi.

Równo w norce go rozkłada, Stukają wszystkimi palcami jednocześnie. myszek cieszy się gromada, z apetytem gładzą brzuszki, Głaszczą ruchem okrężnym. Aż z radości tupią nóżki. Stukają wszystkimi palcami jednocześnie.

A gdy serek cały zjadły, Głaszczą ruchem okrężnym. do snu szybko się pokładły. Kładą

- obie dłonie pośrodku pleców
- „**Myszki wyszły z norki**” – zabawa z czworakowaniem. Dzieci chodzą na czworakach, zatrzymują się w przysiadzie i pocierają rękami policzki – myszka myje pyszczek.
- **Zabawy dowolne w ogrodzie** – zwracanie uwagi na przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

„**Kipi kasza, kipi groch**” – zabawa z piłkami w ogrodzie. Dzieci stoją trzymając piłkę, odbijają je rytmicznie od podłoża i mówią popularną rymowankę:

Kipi kasza, kipi groch
 Kipi kasza, kipi groch,
 lepsza kasza niż ten groch.
 Bo od grochu boli brzuch,
 a od kaszy człowiek zdrow.

Dzieci odbijają piłki obiema rękami, jedną i drugą ręką na zmianę. Na słowo: Zdrów! – łapią piłki i chwilę odpoczywają.

→ **Wykoanie ćwiczenia**

