

Dbamy o zdrowie

1. W zdrowym ciele zdrowy duch

- ➔ **„W gabinecie lekarskim” – praca z obrazkiem.**
- ➔ **U pana doktora** – słuchanie wiersza Marii Terlikowskiej połączone z wykonaniem ćwiczenia „Do lekarza”
- ➔ **Na zdrowie** – słuchanie wiersza Marcina Bryczyńskiego.

Na zdrowie

Marcin Bryczyński

Gdy zapada ktoś na zdrowiu,
Lekarz czeka w pogotowiu.
Každy się od niego dowie,
Jak żyć, żeby tryskać zdrowiem
I od stóp po czubek głowy
Być bez przerwy jak rydz zdrowym.
Rydz być może na to powie,
Że wybiera końskie zdrowie
Koń pomyśli sobie chyba,
Że chce zdrowy być jak ryba.
Za to ryba, nim ją złowię,
Może mieć żelazne zdrowie...
Dość już tu o zdrowiu mowy,
Ale żebym tak był zdrowy,
Warto zdrowie wciąż mieć w głowie,
Bo to może wyjść na zdrowie.

Interpretowanie określeń: zapaść na zdrowiu, tryskać zdrowiem, zdrowy jak rydz, zdrowy jak ryba, żelazne zdrowie.

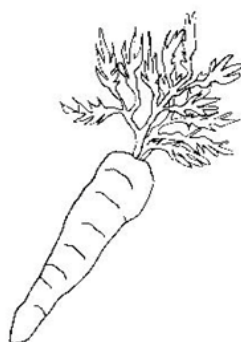
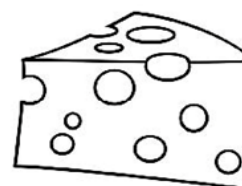
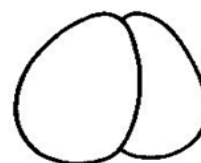
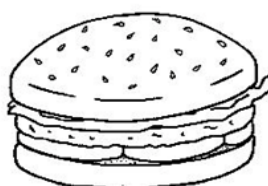
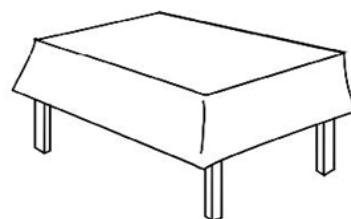
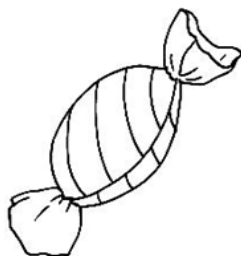
Ćwiczenia poranne na 5 dni:

- ➔ **„Zające i lis”** – zabawa orientacyjno-porządkowa. Kręgle ustawione na podłodze, dzieci-zajaczki biegają między kręglami-drzewami. Na hasło: Lis! zajaczki chowają się za drzewami, dzieci przykucają za kręglami.
- ➔ **„Ósemki”** – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Dzieci stoją w małym rozkroku i zataczają kręglem koła wokół siebie podając go z ręki do ręki. Pochylają się coraz niżej i zataczają ósemki między nogami, potem znów coraz wyżej aż do wyprost.
- ➔ **„Pajacyk”** – zabawa z elementem podskoku. Przeskakiwanie przez kręgiel skokiem rozkroczo-zwartym.
- ➔ **„Idź za kręglem”** – zabawa z elementem czworakowania. Dzieci chodzą na czworakach i popychają przed sobą kręgiel raz jedną, raz drugą ręką.
- ➔ **Zatrzymują się, podnoszą kręgle i pokazują wysoko w górze.**
- ➔ **–„Jadą rowery”** – zabawa z elementem biegu. Dzieci trzymają kręgle jak kierownice rowerów i biegają w różnych kierunkach zręcznie się wymijając. Na hasło: Po wąskiej dróżce! poruszają się jedno za drugim. –Maszerowanie z wybijaniem rytmu o kręgiel.

„ Dbamy o zdrowie” – praca z obrazkiem.

Odżywiam się zdrowo

Położ na stół tylko te produkty, które są zdrowe.



➡ **Przepis na zdrowie – słuchanie piosenki.**

Przepis na zdrowie

sł. Urszula Piotrowska

muz. Magdalena Malincka-Sypko

A ja przepis znam na zdrowie,
jak stosować go – opowiem.
Kilka dobrych rad się przyda,
żeby zdrowym być jak ryba.

Ref. Nie grymaszę, gdy mleko na stole
nie odmawiam zjedzenia śniadania,
zawsze chętnie wychodzę na spacer,
odpowiednie zakładam ubrania.
Myję ręce przed każdym posiłkiem,
jem owoce i świeże warzywa,
zęby co dzień szoruję dokładnie,
każda ze mną bakteria przegrywa.

Są dla dzieci także zdrowe:
gimnastyka, piłka, rower, dobry humor, uśmiech mamy
i zabawy z kolegami.

Ref. Nie grymaszę, gdy mleko na stole...

Rozmowa na temat do dziecka: Jak należy dbać o zdrowie?

2. Jemy to, co jest zdrowe

- ➡ „Zdrowy tryb życia” – zabawy matematyczne połączone z wykonaniem ćwiczenia.
- ➡ **Zdrowie** – słuchanie wiersza Iwony Salach.

Zdrowie

Iwona Salach

Wszystkie dzieci chcą być zdrowe
wiosną, latem czy jesienią
i dlatego o tej porze
witaminy sobie cenią.
Tomek zjada liść sałaty,
jabłko chrupie mała Ania,
a rzodkiewki i ogórki
na surówkę potnie Hania.
Grześ surówkę palcem trąca
wcale miska go nie nęci.
Zjadaj Grzesiu, będziesz zdrowy,
trzeba tylko trochę chęci.
Zjedz surówkę to urośniesz
– ale Grzesio robi miny
i nie wierzy, że w tej misce

siedzą same witaminy.

Rozmowa kierowana pytaniami do dziecka.:

- ➔ Co powinny jeść dzieci aby były zdrowe?;
- ➔ Co jadł Tomek/chrupała Ania?;
- ➔ Z czego Hania robi surówkę?;
- ➔ Jakie są wasze ulubione surówki?.

Ćwiczenia poranne

- ➔ „Zdrowy tryb życia” – zabawy matematyczne.
- ➔ Rozmowa o tym, co robić, aby być zdrowym: – właściwe odżywianie (regularne spożywanie posiłków, jedzenie dużej ilości owoców i warzyw, picie mleka i jedzenie przetworów mlecznych, picie soków owocowo-warzywnych bez cukru, unikanie słodczy, chipsów, coli i innych kolorowych, słodkich napojów gazowanych, używanie nazw poszczególnych posiłków: śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja; – ubieranie stosowne do pory roku i do pogody (nie za grubo, nie za cienko, w okresach przejściowych na „cebulkę”, by można było jakiś element stroju zdjąć, gdy robi się zbyt ciepło; – higiena osobista (regularne mycie rąk, zwłaszcza przed jedzeniem, mycie zębów, kąpiel, zmiana bielizny, czyste ubranie); – właściwa organizacja dnia: czas na sen (dzień i noc), na zabawę/pracę, odpoczynek w tym sport, na posiłki (zdrowe i regularne jedzenie).

[Szeregujemy liczby od 1 do 10 (6) – Arkusz 8]

SuperKid.pl

Uszereguj litery zgodnie z kolejnością wskazaną przez liczby i zapisz hasło. Następnie je zilustruj.

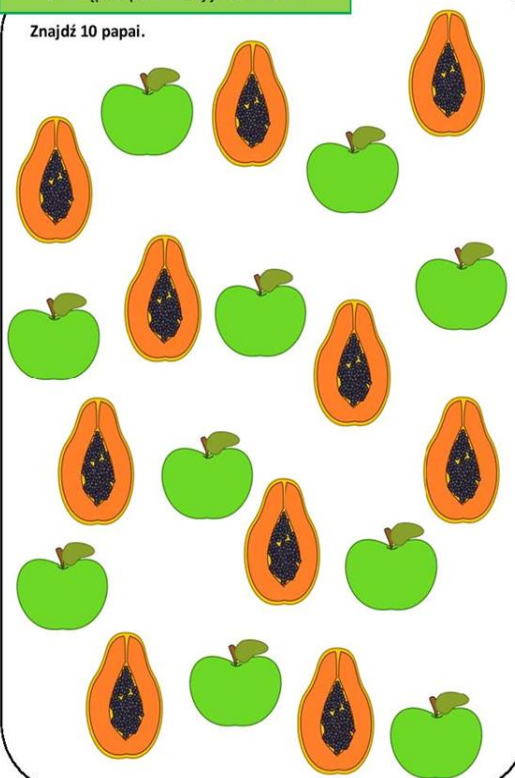
3	7	6	2	4
N	Y	R	A	D
8	5	1	10	9
N	A	M	A	K

HASŁO:

Miejsce na Twój rysunek:

Znajdź na ilustracji wskazane elementy, a następnie ponumeruj je od 1 do 10.

Znajdź 10 papai.



Copyright©SuperKid.pl

źródło: www.superkid.pl

3. Dbamy o czystość

- ➔ „Dbamy o zdrowie” – zajęcia plastyczne.
- ➔ „Dbamy o czystość” – ćwiczenia z zakresu profilaktyki logopedycznej w oparciu o tekst

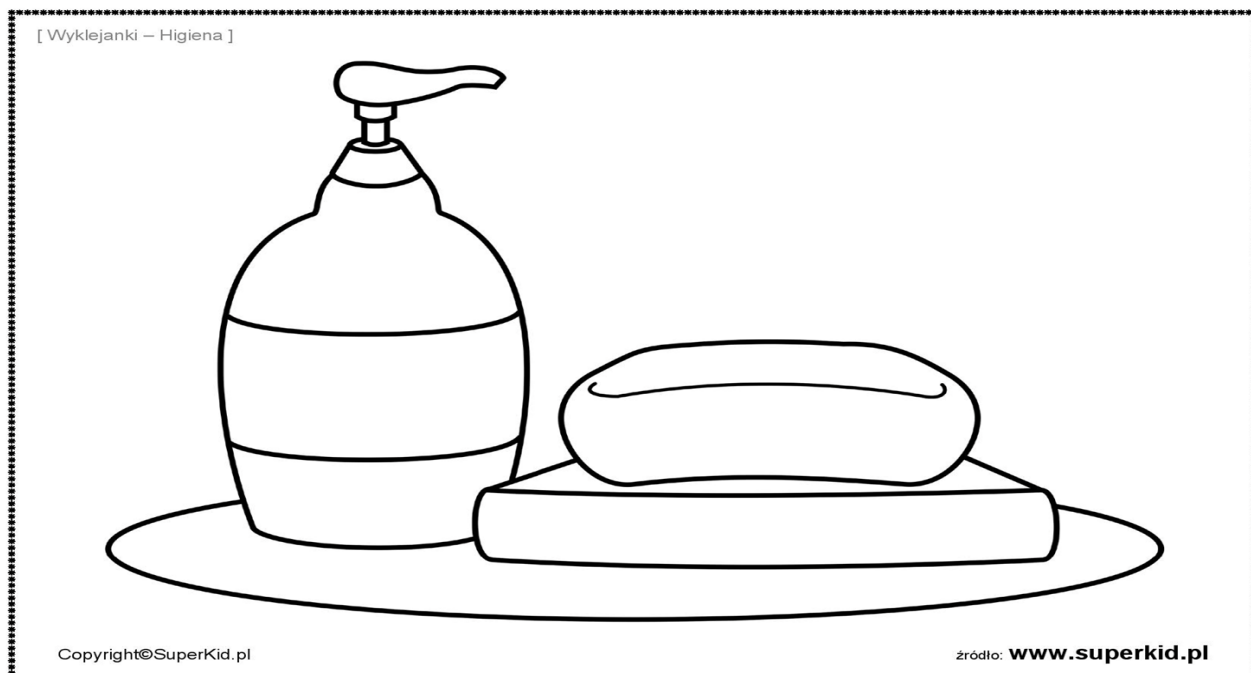
Patrycji Siewiera- -Kozłowskiej.
Czystość to zdrowie – słuchanie wiersza Iwony Salach.

Czystość to zdrowie
Iwona Salach

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 do dziecka

- ➔ 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, szczoteczka do paznokci, gąbka, ręcznik – przybory do mycia; grzebień, szczotka do włosów, lusterko – przybory do czesania.
- ➔ Rozmowa na temat konieczności częstego mycia rąk, posiadania własnego ręcznika.
- ➔ **Ćwiczenia poranne**



- ➔ **„Dbamy o czystość”** – ćwiczenia z zakresu profilaktyki logopedycznej w oparciu o tekst Patrycji Siewiera- Kozłowskiej.
 Dbamy o czystość Patrycja Siewiera-Kozłowska
 Jeśli chcesz być zdrowy, silny
 Nie unikaj wody z mydłem;
 Szur szur – szoruj całe ciało (dzieci kilkakrotnie powtarzają onomatopcję, n. zwraca uwagę na prawidłową artykulację głoski [sz] – wargi wyciągnięte jak ryjek, czubek języka za zębami, uniesiony do wałka dziąsłowego za górnymi zębami)
 By mydełkiem zapachniało:
 Szur szur – ręce, szur szur – nóżki, (jw.)
 Dobrze policz im paluszki! (my zamiast paluszków policzymy ząbki: najpierw górne – język dotyka po kolei zęby górne, teraz dolne – dotykamy językiem zęby dolne)
 Uszy, szyję, plecy, brzuch, Już jest czysty każdy zuch!
 Teraz rącznik potrze ciało
 Aby siły nabierało: Szur szur – ręce, szur szur – nóżki, (dzieci powtarzają kilkakrotnie onomatopcję)
 Dobrze policz im paluszki! (i znów zamiast paluszków liczymy ząbki czubkiem języka)
 Uszy, szyję, plecy, brzuch,
 Już jest suchy każdy zuch!
 No a teraz, dla porządku
 Małą szczotką ząbki szczotkuj!
 Nabierz pasty odrobinę (małeńki koniuszek języka przeciska się przez zaciśnięte wargi – jak pasta z tubki)
 I zrób uśmiechniętą minkę. (rozciągamy wargi szeroko)
 Szczotkuj zęby dolne, (język przesuwamy się po zębach dolnych)
 Szczotkuj zęby górne, (język przesuwamy się po zębach górnych)
 Przecież to zadanie wcale nie jest trudne!

4. W gabinecie dentystycznym

- ➔ **Zęby** – słuchanie wiersza Małgorzaty Strzałkowskiej.
- ➔ **„Do pielęgnacji”** - wykonanie ćwiczenia

Zęby

Małgorzata Strzałkowska

Zdrowe zęby to fortuna!
 Gdy dbasz o nie należycie,
 to są wdzięczne i z radością służą ci przez całe życie.
 Gdy zajadasz – do gryzienia,
 gdy jest zimno – do szczękania,
 gdy się boisz – do dzwonienia,
 gdy się złościś – do zgrzytania.
 Służą nam do wielu rzeczy,
 od szczyrzenia do zgrzytania,
 lecz pamiętaj – przede wszystkim
 zęby są do szorowania!!!
 Najpierw ciepłą wodę z kubka chlup!
 do buzi i płuczemy,
 potem pastę – bęc!
 na szczotkę i uwaga – startujemy!
 Szoruj zęby na okrągło,
 Szoruj w górę, szoruj na dół.

Szoruj z przodu, szoruj z boków
I płucz z siłą wodospadu!
Szoruj rano i wieczorem a unikniesz ambarasu
zęby będą zdrowe,
piękne i nietknięte zębem czasu!

Rozmowa kierowana pytaniami do dziecka:

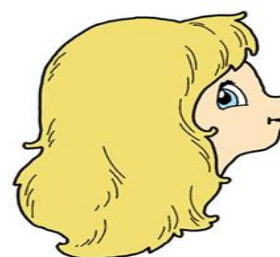
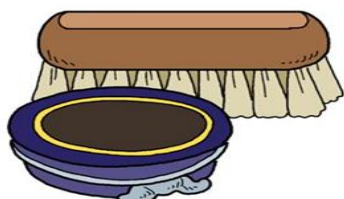
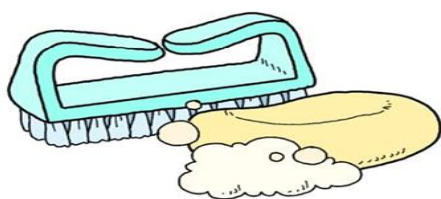
- Do czego służą zęby? (do: gryzienia, szczękania, dzwonienia, zgrzytania, szczerzenia, s
- Jak należy prawidłowo myć zęby? (ruchy pionowe i obrotowe – kółeczka, sięgać szczotką do zębów trzonowych, mycie zębów górnych i dolnych, myć zębów od środka). Pokaż prawidłowego szczotkowania zębów (na modelu).
- Co należy robić, aby mieć mocne i zdrowe zęby? (jeść warzywa, owoce, nabiał, gryźć twarde pokarmy np. marchew, skórki chleba, ograniczyć jedzenie słodczy, myć zęby po każdym posiłku).

[Połącz w pary – Zdrowie, bezpieczeństwo, higiena]

SuperKid.pl

Zadanie 3

Do pielęgnacji czego służą wskazane przybory? Połącz odpowiednio.



5. Chcemy być zdrowi

- ➡ **Krowa z Chotomowa** – słuchanie wiersza Ewy Stadtmüller połączone z wykonaniem ćwiczenia – śpiewanie piosenki. Zachęcanie do podejmowania prób solowego śpiewania refrenu.
- ➡ **Ćwiczenia poranne**
- ➡ **Krowa z Chotomowa** – słuchanie wiersza Ewy Stadtmüller.

Krowa z Chotomowa

Ewa Stadtmüller

Pewnej krowie, w Chotomowie
strasznie się popsuło zdrowie:
ból ją dopadł w prawym boku,
skurcz w żołądku, zaćma w oku,
katar w nosie, chrypka w głosie,
a do tego pryszcz na nosie.
Dość! – ryknęła biedna krowa,
Czas to zmienić! Chcę być zdrowa!
Sztuczne pasze – to nie wszystko,
jutro idę na pastwisko.
Rosną tam wspaniałe leki,
nie potrzeba mi apteki.
Skubnę sobie kwiat rumianku,
listek mięty, garść tymianku,
kwiat dziurawca, kępkę mleczy,
to na pewno mnie uleczy!
Zdrowia się nie kupi w sklepie.
Muszę się odżywiać lepiej!
Niech ktoś dowcip mi opowie,
bo podobno „śmiech to zdrowie”.
Śmiech to zdrowie? Ruch to zdrowie!
Myśl błysnęła w krowiej głowie :
Klub założę w Chotomowie!!!
Fantastyczny, wystrzałowy
Chotomowski Klub Sportowy.
Wymyśliła szybko wszystko:
będą biegi przez pastwisko,
skok przez parkan oraz śliczna gimnastyka artystyczna.
Od tej chwili w Chotomowie,
dzięki krowie, kwitnie zdrowie.

Rozmowa kierowana pytaniami do dziecka :

- ➡ Co popsuło się krowie w Chotomowie?;
- ➡ Co dolegało krowie?;
- ➡ W jaki sposób krowa postanowiła zadbać o swoje zdrowie?

ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC



Copyright©SuperKid.pl

źródło: www.superkid.pl

➡ **Fikający zuch**
sł. Agnieszka Galica

muz. Tadeusz Pabisiak

Gimnastykuj się codziennie.
Zobacz jakie to przyjemne.
W zdrowym ciele, zdrowy zuch,
Pokaż jaki z siebie zuch. 2x
Raz przysiady, raz podskoki.
Ręce w górę lub na boki ,
W zdrowym ciele, zdrowy zuch,
Pokaż jaki z siebie zuch. 2x
Mocne nogi, plecy proste.
Raz fikołek, a aż mostek.
W zdrowym ciele, zdrowy zuch.