

DBAMY O ZDROWIE

1. Ćwiczenia gimnastyczne

- „Otwieranie i zamykanie szuflady” – ćwiczenie dużych grup mięśniowych
Dzieci w siadzie klęcznym, wysuwanie obręczy w przód i przysuwanie do siebie bez odrywania pośladków od pięt.
- „Jak piłeczki” – zabawa z elementem podskoku
Rytmiczne podskoki, rodzic klaszcze w dłonie, dziecko podskakuje do rytmu wyznaczonego przez rodzica.
- „Pieski pilnują budy” – zabawa z elementem czworakowania.
Chód na czworakach dookoła zabawki, poduszki w jedną i w drugą stronę. Na zmianę wskazują na poduszkę, zeskakują z niej.
- „Potocz i złap” – ćwiczenie zręcznościowe.
Potocz piłkę i spróbuj ją złapać.
- „wysoko – nisko” – zabawa orientacyjno-porządkowa.
Dziecko biega swobodnie. Zatrzymuje się na hasło: wysoko! – idzie we wspięciu na palcach; nisko! – idzie w przysiadzie.
- „Poranna gimnastyka” – ćwiczenie dużych grup mięśniowych
- wznoszenie ramion w górę i wykonywanie skłonu w przód
- wymachy rąk: w przód, w tył i w bok,
- przysiady
- „Latamy na lotni” – zabawa bieżna.

Dziecko startuje z przysiadu, ramiona szeroko rozłożone. Biega swobodnie, ląduje w przysiadzie.

- „Pod mostkiem” – zabawa z elementem czworakowania.
Rodzic, opiekun, rodzeństwo robi ze swojego ciała mostek – w klęku podpartym. Dzieci przechodzą pod tym mostkiem na czworakach.
Gimnastyka z muzyką: <https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE>

2. Wierszyki

Piotr Felicjan Nalepa „Lekarz”

Gdy choroba już dopadnie,
Lekarz zbada cię dokładnie,
W gardło zajrzy i osłucha,
Zerknie w nos i do ucha,
Po czym ci zapewne powie,
Jak choroba ta się zowie.
To on leki przypisuje,
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.

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

Iwona Salach „Zdrowie”

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.

Pytania: Co powinny jeść dzieci aby były zdrowe? Co jadł Tomek, chrupała Ania? Z czego Hania robi surówkę? Jakie są twoje ulubione surówki, warzywa, owoce?

3. „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, przetworów mlecznych, picie soków owocowo-warzywnych bez cukru, picie wody)
 - ubieranie odpowiednio do pogody
 - higiena osobista
 - właściwa organizacja dnia: czas na sen, zabawę, odpoczynek, posiłki (zdrowe i regularne)
- Zadania dla dzieci:
- do lekarza przyszła najpierw 1 dziewczynka, a potem jeszcze 2 chłopców. Ile dzieci przyszło do lekarza?
 - w poczekalni czekało 2 pacjentów. Przyszło kolejnych 2 pacjentów. Ilu pacjentów czeka na przyjęcie?
 - w poczekalni do lekarza czekało 3 małych pacjentów. Lekarz już 1 przyjął. Ilu pacjentów czeka do lekarza?
 - lekarz przyjął 2 chłopców z bólem brzucha i 1 dziewczynkę z bólem gardła. Ilu pacjentów przyjął lekarz?

4. „U lekarza” zabawa relaksacyjna. Joanna Wasilewska

Dziecko kładzie się na brzuchu z rękami pod brodą, druga osoba siada obok i wykonuje masażyk do wierszyka.

Kiedy jesteś chory (cała dłoń na głowie leżącego dziecka, lekko naciskać)

Masz chrypkę i katar (cicho chrząkają)

Musisz iść do lekarza (wskazujące palce wędrują po plecach)

Żeby cię przebadał (lekkie uciskanie pleców całymi dłońmi)

Lekarz zbada dokładnie (ta sama czynność co poprzednio)

Każe zrobić zastrzyk (mocne stuknięcia palcem w dole pleców)

Kilka dni upływa (ręce wykonują ruchy faliste na plecach)

I jesteś zdrow jak ryba (lekkie klepnięcie całą dłonią)

5. „Kto lubi chodzić do dentysty?” opowiadanie Jadwigi Jasny-Mazurek

Trzy dni temu, przy śniadaniu, z pełną buzią twarożku z miodem, Marcinek nagle krzyknął:

- Ajć, ajć ... boli!

Mama nie mogła uwierzyć, że Marcinka boli ząb.

- Przecież czyści zęby co najmniej dwa razy dziennie.

- A powinien po każdym jedzeniu – powiedział tata.

- Niedawno sprawdzałam mu zęby, nic nie zauważyłam.

- Zęby powinien sprawdzać dentysta – mówił tata – On ma do tego specjalne przybory, no i zna się na tym lepiej niż my.

- Nie pójdę do dentysty, bo to boli! – Marcinek prawie płakał.

- Ja chodzę i mnie nie boli – powiedział tata – I co ty na to?

- Bo dorośli są dorośli, a dzieci cierpią – odrzekł Marcinek.

Tata roześmiał się i mocno go przytulił. Potem umówili się, że zaraz jak tata wróci z pracy, a Marcinek z przedszkola – pójdą razem do dentysty.

Kiedy Marcinek w przedszkolu opowiedział, co go dzisiaj czeka, zaczęło się straszenie.

Wszyscy opowiadali, jak to okropnie jest u dentysty. Mówiły nawet te dzieci, które u dentysty nigdy nie były. Wreszcie usłyszała to Pani i powiedziała:

- Wstyd mi za was. Marcinka czeka coś, czego nie zna, czego się trochę boi. A wy zamiast dać mu odwagi – straszycie go. Czy wszyscy boicie się dentysty? – zapytała/

- Ja lubię chodzić do dentysty – zgłosiła się Kasia.

- A ja się nie boję – oświadczył Tomek.

I Marcinek też się już nie boi.

Wizyta u dentysty, czyli u stomatologa była bardzo ciekawa. Najpierw Marcinek położył się na wygodnym fotelu, w którym można było jeździć w górę i w dół. Prawie jak windą. Potem pan doktor pokazał Marcinkowi małe lusterka powiększające, w których nawet najmniejsza plamka wygląda jak duża. Mógł też dotknąć maszynki do borowania, którą go wszyscy straszili; pan doktor połaskotał nią Marcinka w palec. A kiedy wcisnął srebrny przycisk, to do jednorazowego kubka wlała się ciepła woda do płukania buzi. Wreszcie Marcinek był gotów, by szeroko otworzyć usta. Dentysta bardzo dokładnie oglądał każdy ząb w powiększającym lusterku, a na koniec pochwalił Marcinka:

- Widzę, że dbasz o zęby.

- To dlaczego mnie zabolęła? – zapytał Marcinek.

- W ten sposób ząbek ci powiedział, żebyś do mnie przyszedł. A musiał ci powiedzieć, bo zrobiła się w nim dziurka, mimo że myślał go tak jak wszystkie. Niektórym zębom to nie wystarcza – wyjaśnił pan doktor.

Potem była zabawa w czarowanie – borowanie. Dentysta, na niby zaczarował Marcinka w posąg. Jednak i nie udało się zaczarować. Ruszała się, kiedy tylko Marcinek chciał powiedzieć: stop!

Wtedy pan doktor przestawał borować...

Kiedy Marcinek podniósł rękę po raz czwarty, dentysta zawołał:

- Koniec borowania!

I koniec opowiadania, bo dalej było już tylko to, czego nawet największe „bojące dudki: się nie boją”

- Czy wiesz, co robi dentysta, kiedy już skończy borować ząb? Powiem ci tylko, że jest to bardzo przyjemne.

Pytania: Dlaczego Marcinek musiał iść do dentysty? Dlaczego bał się tej wizyty? Co zaczęło się w przedszkolu, kiedy dzieci dowiedziały się o tym, co czeka chłopca? Co powiedziała kolegom Marcinka pani w przedszkolu? Jak inaczej mówi się na dentystę? Jak wyglądała wizyta Marcinka u stomatologa?

„Recepta na zdrowe zęby” – zadanie z wyprawki świat (5 latki) karta 45.

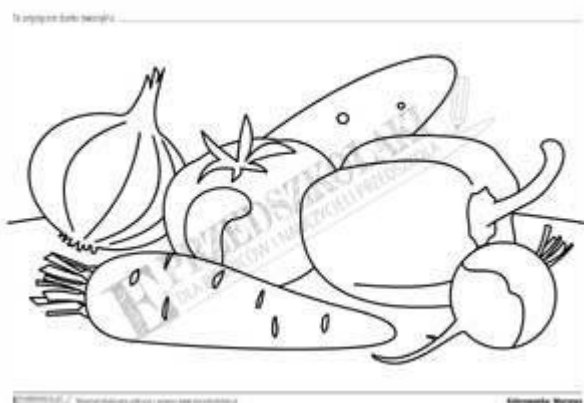


DENTYSTA

6. „Ruch to zdrowie” – zajęcia z profilaktyki logopedycznej Patrycji Siewiera-Kozłowskiej
Ruch to zdrowie, ruch to zdrowie,
Niech się język o tym dowie:
Najpierw skoki (dzieci klaskają jak koń 5 razy)

Potem skłony (usta szeroko otwarte, język sięga od górnej wargi do brody. 5 powtórzeń)
 I wymachy (usta szeroko otwarte, język porusza się od prawego do lewego kąca warg)
 Już zmęczony? (usta zamknięte, język przyklejony do podniebienia. Dziecko robi 3 wdechy i wydechy przez nos)
 Teraz biegi (usta szeroko otwarte, język robi kółka wokół warg)
 Rozciąganie (język wysuwamy jak najdalej do przodu, mocno go rozciągając, 3 powtórzenia)
 Znowu skoki (klaskanie 5 razy)
 I bieganie (usta szeroko otwarte, język okrąża wargi)
 Po sportowych tych wyczynach, znowu krótki odpoczynek (usta zamknięte, język przyklejony do podniebienia. Dziecko robi 3 wdechy i wydechy przez nos)

7. Praca plastyczna „warzywa”. Wyklejanie kolorowymi kartkami lub kulkami z bibuły



8. Stanisław Karaszewski „Witaminowe abecadło” (5 latki – korzystają z wyprawki świat 23)

Oczy, gardło, włosy, kości
 Zdrowe są, gdy A w nich gości.
 A w marchewce, pomidorze
 W maśle, mleku też być może.
 B – bądź bystry, zwinny, żwawy
 Do nauki i zabawy.
 W drożdżach, ziarnach i orzeszkach
 W serach, jajkach B też mieszka.
 Naturalne witaminy
 Lubią chłopcy i dziewczyny,
 Bo najlepsze witaminy
 To owoce i jarzyny.
 C – to coś na przeziębienie
 I na lepsze ran gojenie.
 C porzeczka i cytryna
 Świeży owoc i jarzyna.
 Zęby, kości lepiej rosną,
 Kiedy D dostaną wiosną.
 Zjesz ją z rybą, jajkiem, mlekiem.
 Na krzywicę D jest lekiem.
 Naturalne witaminy
 Lubią chłopcy i dziewczyny.
 Mleko, mięso, jajka sery,

W słońcu marsze i spacerujemy.

Piosenka „Witaminki” <https://www.youtube.com/watch?v=nYg5TJhjOEs>

9. Karty pracy, które proszę uzupełnić w tym bloku tematycznym:

4 latki – 34

5 latki – karty pracy 40, 41, 42, 43

Zeszyt grafomotoryczny – 47, 48

Wyprawka świat – 23, 45

Opracowała Joanna Szyc-Wisińska