

## Tydzień: Moje zdrowie i bezpieczeństwo

Temat: Dbam o czystość - 27.11.2020 r.

Cel: Zapoznanie z zasadami zdrowego odżywiania

Pomoce do przygotowania przez rodzica w domu:

ręcznik, szklanka wody, lusterko, mydło, pasta do zębów, talerz z owocami (dostępne owoce w domu), talerz ze słodyczami, ciastkami lub innymi dostępnymi niezdrowymi przekąskami dostępnymi w domu, ciemne pieczywo, masło, jajka, ser, warzywa dostępne w domu.

1. Zabawa na powitanie + „szczypta” angielskiego

**Wash Your Hands Song | Music for Kids | The Singing Walrus**

<https://www.youtube.com/watch?v=dDHJW4r3eIE>

1.,,Szczotka, pasta, kubek, ciepła woda..”- utrwalanie piosenki.

<https://www.youtube.com/watch?v=ULcCm5PZwzI>

Szczotka, pasta, kubek, ciepła woda,  
tak się zaczyna wielka przygoda.  
Myję 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 za żwawo! O! O! O!  
Bo to bardzo ważna rzecz, żeby zdrowe zęby mieć!

**2. Wysłuchanie wiersza I. Salach „Zdrowie” odczytanego przez Opiekuna.**

*Wszystkie dzieci chcą być zdrowe  
wiosną, latem czy jesienią  
i dlatego o tej porze  
witaminy sobie cenią.  
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 na temat wiersza. Opiekun zadaje pytania dziecku:

- *Co trzeba jeść, aby być zdrowym?*
- *Jakie nazwy warzyw i owoców zostały wymienione w wierszu?*
- *Z czego można zrobić surówkę lub sałatkę?*
- *Gdzie Grześ mógł znaleźć witaminy?*

### **3. Rozwiązywanie zagadek.**

Rodzic przygotowuje ręcznik, wodę w szklance, lusterko, mydło i pastę do zębów, umieszcza je na stole (przedmioty przedstawiają rozwiązania zagadek). Dziecko po rozwiązaniu każdej zagadki podaje odpowiednią nazwę i wskazuje przedmiot – rozwiązanie zagadki.

- *Wisi w łazience, wycierasz w niego po umyciu ręce. (ręcznik)*
- *Służy do picia, służy do mycia. Jest potrzebna ludziom, zwierzętom, roślinom do życia. (woda)*
- *Gdy chcesz zobaczyć, jak wyglądasz – do niego zaglądasz. (lusterko)*
- *Kolorowe i pachnące, pieni się w wodzie. Służy czystości i urodzie. (mydło)*
- *Gdy o zęby dbasz, w łazience ze szczoteczką ją masz. (pasta do zębów)*

### **4. Ćwiczenie w utrwaleniu nazw części ciała.**

Opiekun z dzieckiem stają naprzeciwko siebie. Dziecko wskazuje wzajemnie wymienione przez Opiekuna części ciała.

### **5. Co lubisz jeść?**

Opiekun przygotowuje dwa talerze. Na jednym umieszcza obrane cząstki jabłek, gruszek i kawałki marchewki lub inne dostępne w domu warzywa i owoce, a na drugim – słodczyce, ciastka i cukierki lub inne niezdrowe przekąski. Następnie rozmawia z dzieckiem o zawartości talerzy. Dziecko wskazuje, którą zawartość talerza bardziej lubi jeść. Później rodzic pyta, co według dziecka jest zdrowsze: owoce, warzywa czy słodczyce? Dlaczego?

(Opiekun wyjaśnia, że w owocach, tak jak w słodczykach, jest cukier, ale owoce mają witaminy, czego w słodczykach raczej nie ma. Słodczyce też można jeść, ale nie za dużo i nie mogą one zastępować posiłków).

### **6. Zabawa: Tyle kroków, ile klaśnięć**

Dziecko stoi naprzeciwko rodzica, który głośno klaszcze. Dziecko liczy klaśnięcia, a następnie wykonuje tyle kroków, ile było klaśnięć, głośno przy tym licząc. Potem rodzic głośno tupie, a dziecko podskakuje na jednej nodze tyle razy, ile usłyszy tupnięć, głośno przy tym licząc.

## 7. Zabawa ruchowa: Zabawy zucha

Dziecko naśladuje zabawy zucha:

- w leżeniu na plecach jedzie na rowerze;
- w przysiadzie skacze jak zając;
- pełza jak wąż;
- w klęku wykonuje koci grzbiet;
- czworakuje, nie dotykając kolanami podłogi – zamienia się w pieska.

## 8. Zabawa dydaktyczna: *Dokończ zdanie*

Zadaniem dziecka jest dokończyć zdania (z piosenek dotyczących dbania o zdrowie) tak, aby się one rymowały:

- *Wszyscy mamy dziarskie minki, bo zjadamy... (witaminki)*
- *Witaminki, witaminki dla chłopczyka i... (dziewczynki)*
- *Myję zęby, bo wiem dobrze o tym: kto ich nie myje, ten ma... (kłopoty)*
- *Bo to bardzo ważna rzecz, żeby zdrowe zęby... (mieć)*
- *Mydło wszystko umyje, nawet uszy i... (szyję)*

## 9. Quiz dydaktyczny: *Prawda czy fałsz?*

Opiekun wymawia kolejne zdania. Zadaniem dziecka jest odpowiedzieć, czy są one prawdziwe (dobre/właściwe) czy fałszywe (niezgodne z tym, czego się nauczyły). Można poprosić dziecko o uzasadnienie swoich odpowiedzi lub dobrą radę, jeśli uważa, że zdanie mówi o niewłaściwym zachowaniu.

- *Myję zęby tylko wtedy, kiedy ma przyjść do mnie babcia.*
- *Ubieram się odpowiednio do pogody.*
- *Kiedy są ciekawe bajki, bardzo długo oglądam telewizję.*
- *Nie uprawiam żadnego sportu, bo wolę jeść chipsy.*
- *Jem warzywa i owoce.*
- *Kąpię się tylko w soboty.*

**Piosenka do utrwalenia.**

**Idzie Mikołaj** <https://www.youtube.com/watch?v=Yj-lioPfZoc>

Za oknami zimno, za oknami mróz

Pod balkonem stoi Mikołaja wóz

Kiedy przyjdzie tu (2x)

Kiedy prezent mi przyniesie ?

Ref.: Człap, człap, człap, człap idzie już

Święty Mikołaj jest tuż, tuż

La, la,la,la,la

Święty Mikołaj coś każdemu da.

2. Do każdego dziecka chciałby nocą przyjść,

Więc kto umie pisać niech napisze list

Niech zapyta go kiedy przyjdzie tu

Kiedy prezent mi przyniesie.

Ref.: Człap, człap, człap, człap idzie już

Święty Mikołaj jest tuż, tuż

La, la,la,la,la

Święty Mikołaj coś każdemu da