

## **Kolorowe witaminy**

– Jak dbamy o zdrowie? Rozmowa na temat sposobów dbania o zdrowie.

Cele:

- poznanie podstawowych zasad zdrowego trybu życia
- uświadomienie dzieciom, co wpływa na ich zdrowie
- wdrażanie do dbania o swoje zdrowie
- rozwijanie umiejętności plastycznych i wyobraźni J rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej.

Pomoce: obrazki przedstawiające sprzęty sportowe oraz owoce i warzywa, konturowe rysunki owoców i warzyw kredki

**Przebieg zajęć:** 1. Rozmowa na temat sposobów dbania o zdrowie. Rodzic. zadaje dziecku pytania: Jak się czujecie, gdy jesteście chorzy, a jak gdy jesteście zdrowi? Co robimy, gdy jesteśmy chorzy? Kto nam wtedy pomaga? Jak możemy dbać o swoje zdrowie? Czego powinniśmy dużo jeść, żeby być zdrowymi? Czego nie należy jeść zbyt często?

2. Zabawa „**Co służy naszemu zdrowiu?**”. Rodzic. pokazuje dzieciom różne obrazki w tym przedstawiające sprzęty sportowe oraz owoce i warzywa (np.: komputer, telewizor, krzesło, konewkę, cukierki, skakankę, piłkę, rower, hulajnogę, jabłko, ogórek). Zadaniem dzieci jest wskazać te obrazki, na których są elementy służące naszemu zdrowiu. Ćwiczenie spostrzegawczości i logicznego myślenia.

3. **Praca plastyczna „Wesołe owoce i warzywa”**. Rodzic. przygotowuje konturowe rysunki owoców i warzyw np: wycina szablon jabłka i marchewki. Każde dziecko wybiera sobie dowolny rysunek. Koloruje owoc lub warzywo i dorysowuje mu: oczy, buzię, nos, ręce i nogi. Rozwijanie wyobraźni i zdolności plastycznych.

4. Zabawa **pantomimiczna „Dbamy o zdrowie”**. Dzieci i Rodzice na zmianę pokazują za pomocą ruchu czynności, które pomagają w dbaniu o zdrowie(np.: mycie rąk, granie w piłkę, gimnastyka, jazda na hulajnodze). Zadaniem Rodzica lub dziecka jest odgadnąć, co pokazuje dziecko lub dziecko zgaduje co pokazuje Rodzic. Rozwijanie umiejętności improwizacji.

## **5.Wyliczanka gimnastyczna**

Na raz- tupnij -tup!

Na dwa -przysiad zrób!

Na trzy- skacz- o tak!

Na cztery- idź jak rak!

Na pięć- śmieję się: Ha ha !

Na sześć -rób to, co ja!

Na siedem- klaszcz- klap, klap!

Na osiem -za ucho się złap!

Na dziewięć- stań swobodnie,

Na dziesięć -siądź wygodnie!

**Zabawa „A psik!”**. Dzieci dostają od R. chusteczki higieniczne. Ich zadaniem jest naśladować kichanie. Dzieci mówią: A psik! i zasłaniają nos chusteczką. Zabawę powtarzamy kilka razy. Nauka prawidłowego korzystania z chusteczki. Kształtowanie prawidłowych nawyków higienicznych.