

## Dobre rady na zdrowie

Cele ogólne:

- kształtowanie postawy prozdrowotnej
- popularyzacja zdrowego stylu życia dziecka
- rozwijanie aktywności poznawczej
- stymulowanie rozwoju uwagi i pamięci
- rozwijanie ekspresji twórczej
- kształtowanie nawyków higienicznych
- rozumienie racjonalnego żywienia i jego znaczenia dla zdrowia
- kształtowanie postaw warunkujących bezpieczeństwo

Cele szczegółowe:

Dziecko:

- wie czemu służy właściwe odżywianie
- wie o konieczności dbania o własne zdrowie poprzez stosowanie odpowiednich zabiegów higienicznych
- wie co to jest higiena narządów zmysłów
- dostrzega konieczność spożywania potraw niezbędnych dla zdrowia

1.Powitanie piosenką „Owoce ,warzywa”

<https://www.youtube.com/watch?v=poFcTmbLX1k>

2.Dokończ rymowankę :

- Wszyscy mamy słodkie minki bo zjadamy ... (witaminki)
- Masz gorączkę? Na co czekasz pora by Cię zbadał ... (lekarz)
- Witaminy, witaminy dla chłopczyka i ... (dziewczyny)
- Ziemniaki i buraki jedzą wszystkie ... (dzieciaki)
- Gdy czystość wkoło świeci, zdrowi są starsi i zdrowe są ... (dzieci)
- Jedz owoce i jarzyny, w nich mieszkają ... (witaminy)
- Przez cały rok pij marchewkowy ... (sok)
- Myję zęby bo wiem właśnie o ty, kto ich nie myje ten ma ... (kłopoty)
- Mydło wszystko umyje, nawet uszy i ... (szyję)
- Kto się często myje ten długo ... (żyje)
- My lubimy czyści być , więc się trzeba często ... (myć)

1) Skakać, biegać, tańczyć wkoło, razem będzie nam ... (wesoło)

### 3. Segregowanie produktów zdrowych i niezdrowych w naszej kuchni.

--- Jakie są wasze wnioski?

----Których produktów jest więcej? Jeżeli tych pierwszych to brawo!!!!!!!!!!!!!!

### 4. Układanie piramidy zdrowia

<https://www.youtube.com/watch?v=S6gewDPXBJE>

### Piramida zdrowia -załącznik nr 2

A jak wygląda twoja piramida zdrowia-- uzupełnij tabelę- załącznik nr 3.

### 5. Zabawa ruchowa z piosenką „Gimnastyka – dobra sprawa”

<https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE>

### 6. Zabawa „Worek cudów”

Jedno z dzieci ma zasłonięte oczy, zadaniem jego jest określić jakiego przedmiotu dotyka, do czego służy i nazwać go.

### 7. Prezentacja wiersza pt. „Witaminowe abecadło”

Oczy, gardło, włosy, kości  
zdrowsze 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.

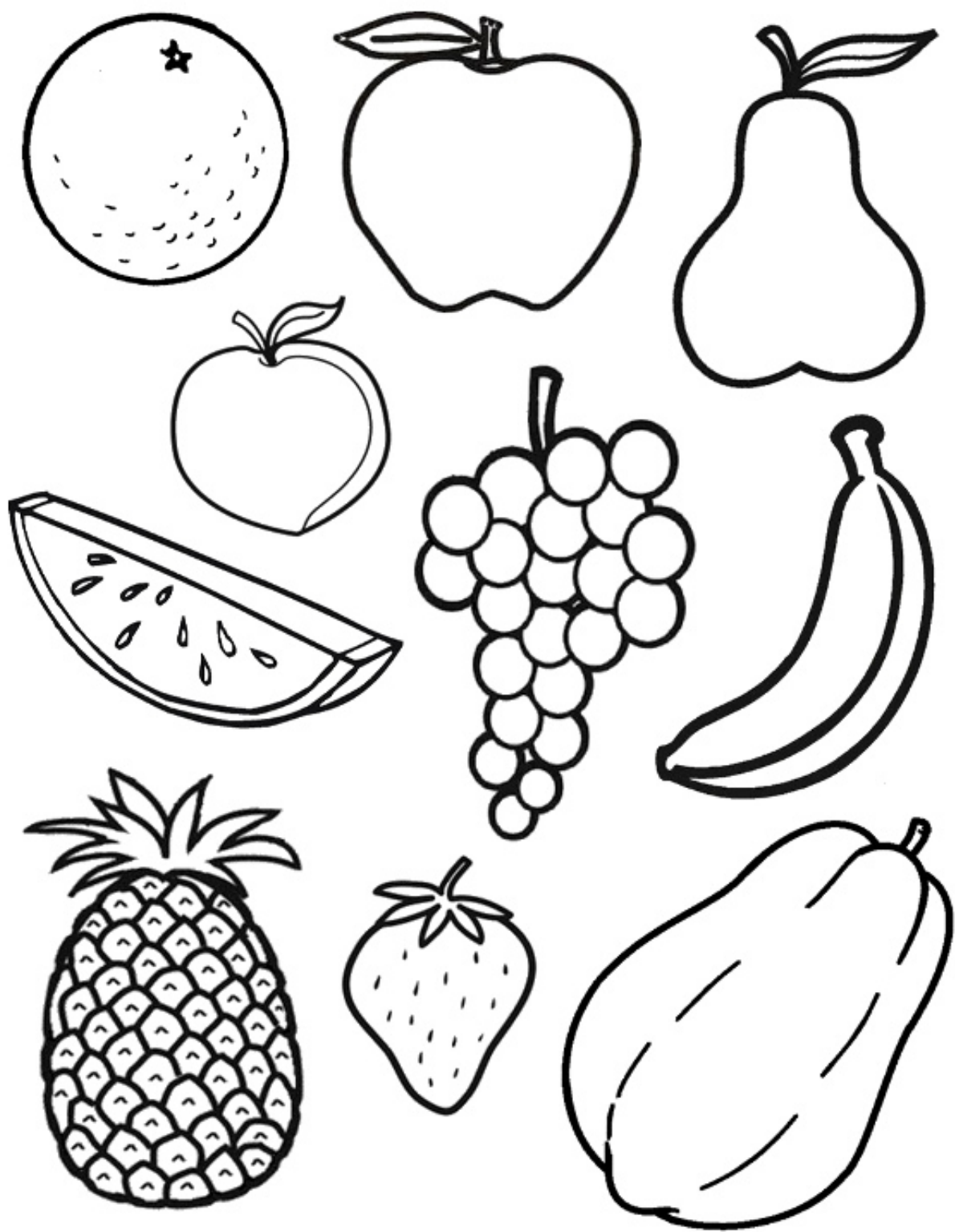
Naturalne witaminy  
lubią chłopcy i dziewczyny.

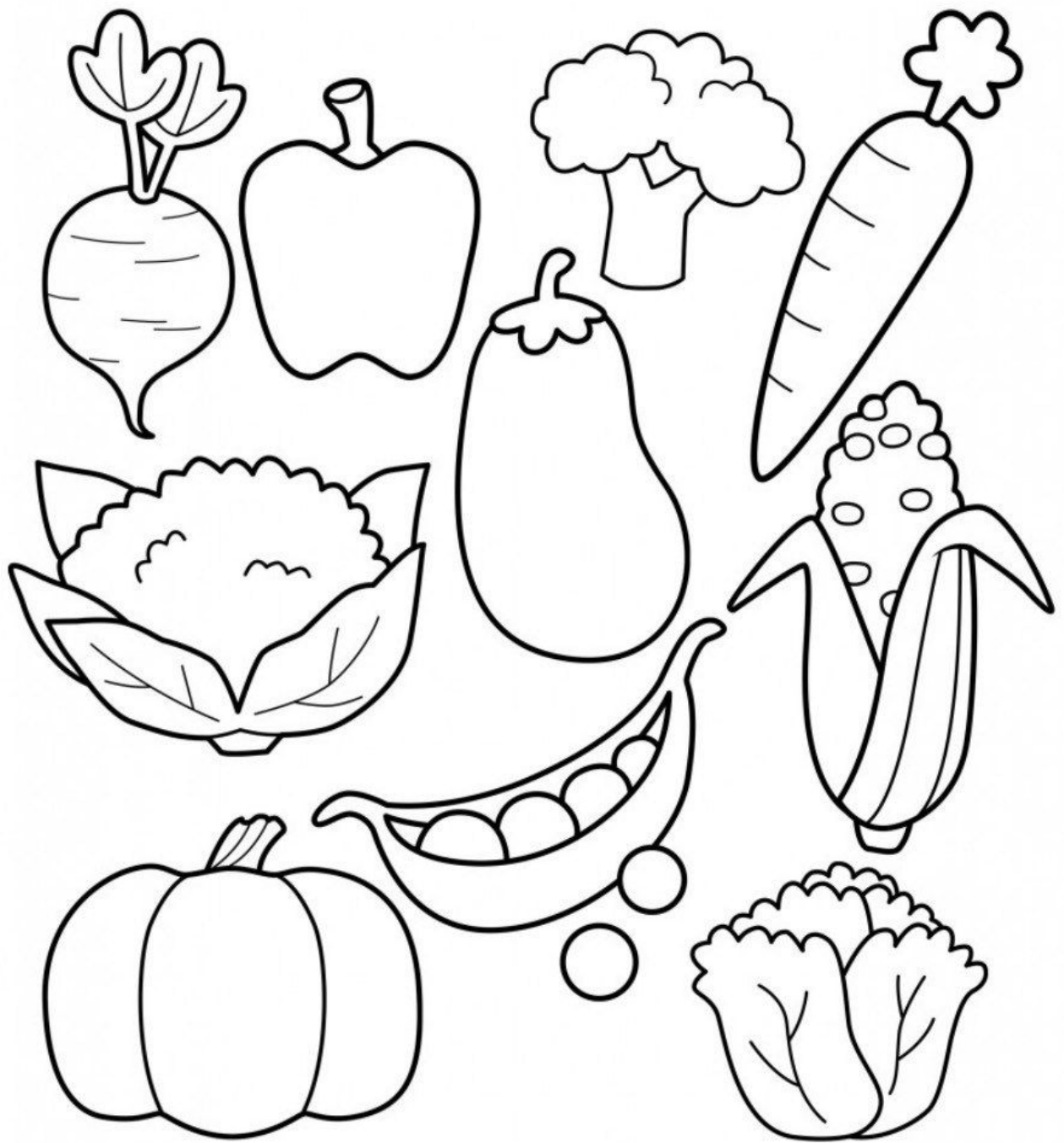
Mleko, mięso, jajka, sery,  
w słońcu marsze i spacer.

8. **Moje ulubione owoce i warzywa**-kolorowanie, wypełnianie plasteliną, wydzieranka, malowanie farbami (pozostawiam to waszej inwencji twórczej).

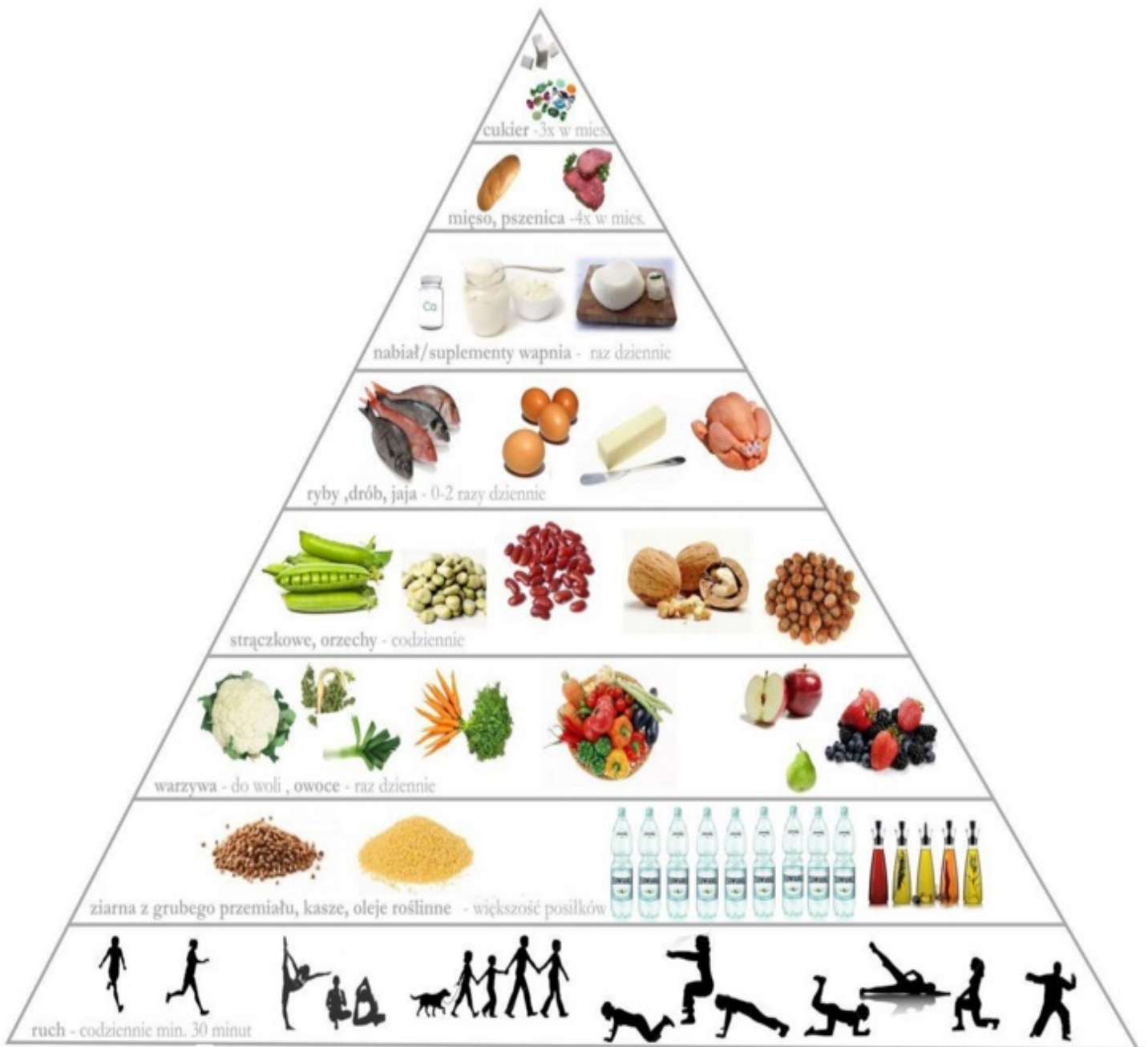
**Załączniki nr 1.**

Załącznik nr 1





## Załącznik nr 2



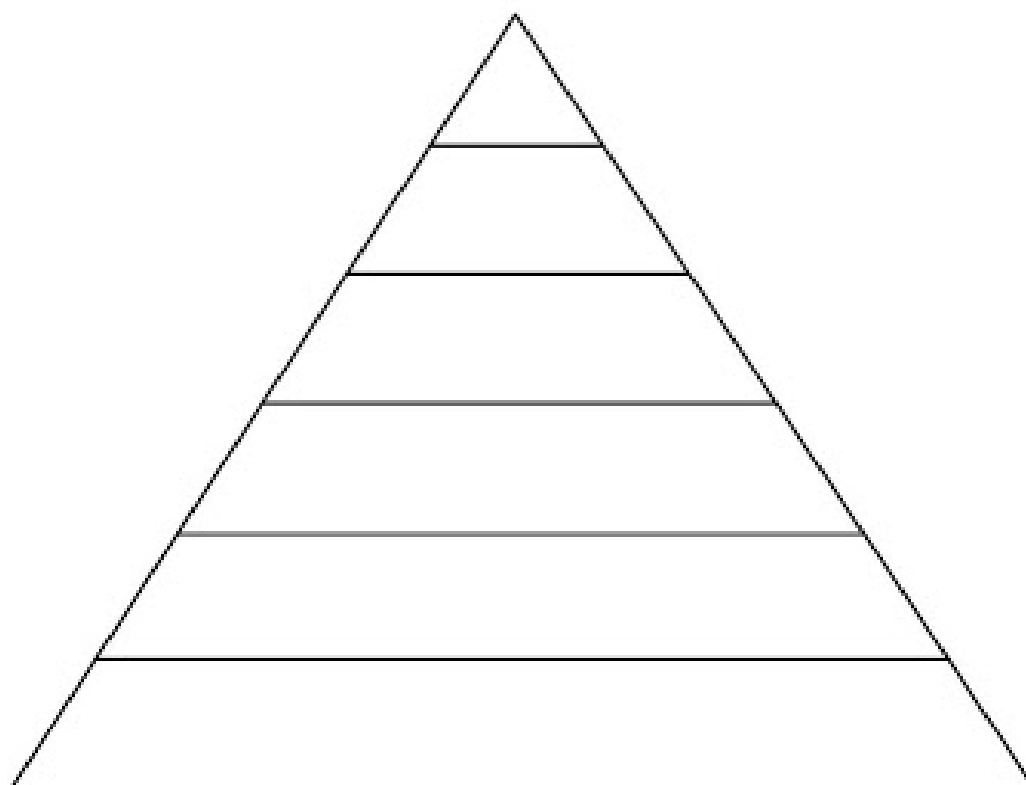
Zdrowo jem, więcej wiem!



## MATERIAŁY POMOCNICZE

CO POWINNY JEŚĆ DZIECI ? PIRAMIDA ZDROWIA

1. Szkielet Piramidy Zdrowia.





Wszystkim Przedszkolakom i ich Rodzicom życzymy bezpiecznych i słonecznych wakacji, interesujących podróży, niezapomnianych wrażeń i uśmiechu na co dzień.

Do zobaczenia po wakacjach.

**Panie : Alicja, Joanna i Krystyna**