

**28.01.2022r. Grupa „Motylki”- dzieci 4-letnie**  
**Nauczyciele: V. Łopuszyńska, W. Bukowska**

**Tematyka kompleksowa:** „Dbam o zdrowie”

**Temat zajęć:** Piramida zdrowia.

**Cele główne:**

- poznanie składowych piramidy zdrowia;
- rozwijanie umiejętności wypowiedzenia się na określony temat;
- nabywanie wiadomości związanych ze zdrowym stylem życia;
- rozwijanie motoryki małej;
- propagowanie zdrowego stylu życia.

**Podstawa programowa :** I.1, I.2, I.4, I.5 , I.7, II. 5, III.1, III. 5, IV. 2, IV.5, IV.6, IV. 13, IV. 18, IV. 19

**Środki dydaktyczne:** tamburyn, obrazki (dziecko w krótkich spodenkach, dziecko w kurtce, czapce i szaliku), ilustracje (dowolne owoce i słodycze, butelka z wodą i butelki z napojem gazowanym, dziecko leżące przed telewizorem i dziecko jeżdżące na nartach, plakat – piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, karton, mazaki, gazetki sklepowe (reklamowe), klej, nożyczki, jabłko, miś (maskotka).

**Przebieg zajęć:**

**1. „Jak zachować zdrowie?” – rozmowa kierowana przy ilustracjach, utrwalenie wiadomości.**

Dziecko ogląda ilustracje, Rodzic w nawiązaniu do ilustracji kieruje rozmową zadając pytania:

– na jednej z ilustracji widać dziecko ubrane tak jak latem, na drugiej –tak jak zimą. *Które z tych dzieci jest gotowe do zabawy na śniegu? Co by się stało, gdybyście się źle ubrali do zabaw na śniegu? Dlaczego trzeba ubierać się odpowiednio do pogody?*

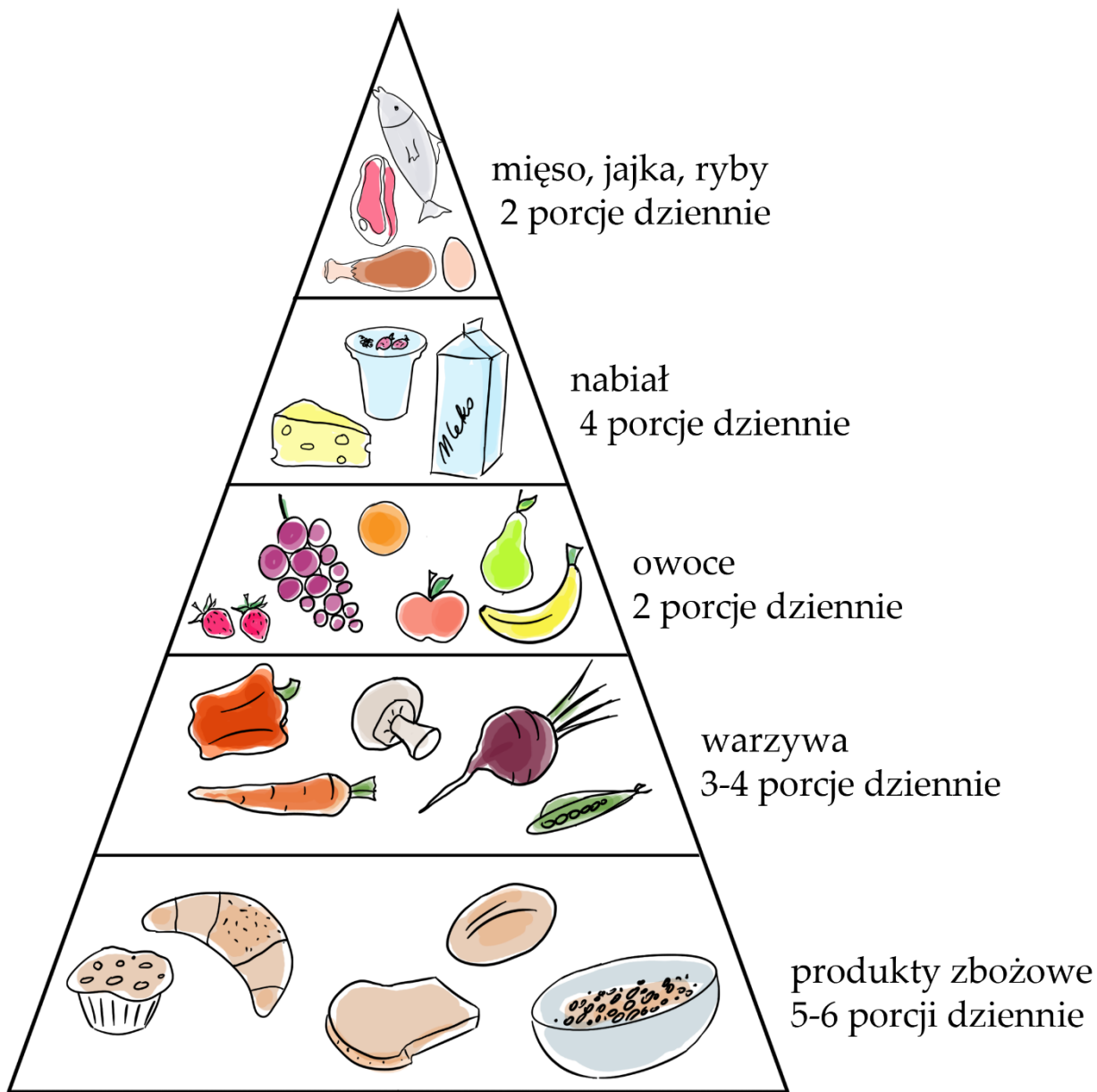
– na jednym z obrazków są owoce i warzywa, na drugim – cukierki i ciasteczka. *Co trzeba jeść, by być zdrowym? Jak myślisz dlaczego?*

– na jednym z obrazków jest butelka wody, na drugim – kolorowy napój. *Co trzeba pić, by być zdrowym?*

– na jednym obrazku widać dziecko leżące przed telewizorem, na drugim – jeżdżące na nartach lub uprawiające inny sport: *Który obrazek przedstawia zdrowy styl życia? Dlaczego należy uprawiać sport?*

Za pomocą piktogramów dzieci zaznaczają co trzeba robić, by być zdrowym (rysunki przedstawiające: owoce, czapkę, butelkę z wodą, narty). Następnie dzieci oglądają „Piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej” – dzieci sprawdzają, czy wszystko o czym rozmawiali, ma swoje miejsce na plakacie. Czego brakuje?

## Piramida żywieniowa



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



OŚRODEK  
ROZWOJU  
EDUKACJI



scholaris

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Material edukacyjny wytworzony w ramach projektu „Scholaris – portal wiedzy dla nauczycieli” współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

## Nie zapominaj o ruchu!



**2. „Uwaga, bakterie i wirusy atakują!”** – zabawa ruchowa z elementem bieżym – dziecko biega swobodnie a na ustalony sygnał zatrzymuje się i przyjmuje postawę siadu skrzyżnego.

**3. „Piramida zdrowia”** – praca plastyczna. R. rysuje na wielkim papierze duży trójkąt – piramidę zdrowia – i dzieli ją na określone części. Zadaniem dzieci jest wycięcie z gazetek reklamowych określonych produktów i naklejenie ich na piramidę. R. wyznacza dziecku zadania, np. wytnij dwa obrazki przedstawiające warzywa, chleb, bułki itp. Po wycięciu swoich obrazków dzieci przykleją je w odpowiednim miejscu na piramidzie zdrowia. R. czuwa nad całością wykonywanego zadania.



**4. „Gdzie leży jabłko?”** – praca indywidualna z dzieckiem wspierająca w zakresie rozwijania orientacji w przestrzeni. R. kładzie na stoliku misia, a za nim, przed nim lub obok niego – jabłko. Za każdym razem R. prosi dziecko o określenie, gdzie jest jabłko.

**5. „Zdrowie na talerzu”** – zabawa słownikowa. R. rozpoczyna zdanie: *By być zdrowym, trzeba jeść...(kasze, owoce, czekoladę itp.).* Dziecko klaszcze, gdy usłyszy nazwę zdrowego produktu.

**6. „Polka kłaniana”** – taniec przy piosence, na zakończenie zaśpiewaj i zatańcz naszą polkę, której nauczyliśmy się kilka dni temu 😊

Kręcą się kołeczka, póki gra poleczka. dziecko obraca się w małym kółku

Kręcą się kołeczka, póki polka gra! jw

Teraz ukłon aż po pas.

kłania się pochylając głowę z wymachem rąk

Piękny ukłon jeszcze raz.

jw

Tupnij raz, klaśnij też

tupie , klaszcze w dłonie

i zrób obrót, tra, la, la!

obraca się wokół własnej osi

Tupnij raz, klaśnij też,

tupie , klaszcze w dłonie

skoczna polka, hop sa, sa!

na słowa : „hop sa sa” wykonuje obrót i podskoki w górę