

CELE:

- kształtowanie postawy prozdrowotnej,
- rozbudzanie aktywności poznawczej,
- rozwijanie aktywności twórczej poprzez wykorzystanie dziecięcej ekspresji
- rozwijanie aktywności ruchowej.

DZIECKO WIE:

- o konieczności jedzenia potraw niezbędnych dla zdrowia,
- jakie są zasady zdrowego odżywiania,
- o tym, że żywność do spożycia musi być odpowiednio przygotowana i przechowywana,
- czemu służy właściwe odżywianie,
- jak należy się ubierać stosownie do pory roku.

DZIECKO ROZUMIE:

- konieczność przewycięzania uprzedzeń do niektórych potraw,
- zasadność każdorazowego mycia rąk przed posiłkiem,
- konieczność zachowania umiaru w spożyciu słodczy,
- konieczność przestrzegania zakazu jedzenia nie umytych owoców i warzyw.

DZIECKO POTRAFI:

- nazywać i wskazywać części swojego ciała,
- dokonywać prostych wyborów dotyczących dbania o zdrowie,
- rozwiązywać zagadki tematyczne.

METODY:

- metody aktywizujące.

FORMY AKTYWNOŚCI DZIECKA:

- językowa,
- muzyczno-ruchowa

1. Powitanie.

Zapoznanie uczestników z tematem i przebiegiem spotkania.

Witajcie chłopcy i dziewczynki

- czemuż to macie takie minki?
- czy zjadacie witaminki?

Czy nie marudzicie przy jedzeniu i czy jarzynki znikają w oka mgnieniu?

Burza mózgów – w czym ukryte są witaminy

Dzieci podają własne pomysły.

Nauka okrzyku witaminowego

WIĘC ZJADAJĄ WITAMINKI I CHŁOPAKI I DZIEWCZYNKI.

2. Promocja zdrowia - omówienie piramidy zdrowia

Omówienie przez p. pielęgniarkę szkolną Małgorzatę Stasiewicz piramidy zdrowego żywienia.

Każdy o tym dobrze wie, że warzywa i owoce mają swe cudowne moce.

W nich jest siła, w nich jest zdrowie każdy mądry wam to powie.

Dzieci przyklejają produkty we wskazanych częściach piramidy.

3. Zabawa ruchowa przy piosence „Głowa, ramiona, kolana, pięty”.

ZADANIA DLA GRUP

I. ZAGADKI – każda grupa odpowiada na 2 zagadki (2 pkt)

1. Przyjemnie pachnie, ładnie się pieni
A brudne ręce w czyste zamieni. (**mydło**)
2. Schowała się w tubie, używać jej lubię.
A i mała szczotka chętnie się z nią spotka. (**pasta do zębów**)
3. Nosi biały czepek i biały fartuszek,
A żebyś był zdrowy czasem ukłuć musi. (**pielęgniarka**)
4. Wiszę w łazience, wycierasz mną ręce. (**ręcznik**)
5. Co to jest na pewno wiesz
Najeżona jest jak jeź,
Lecz nikogo nie kłuje, tylko zęby szoruje. (**szczoteczka**)
6. Służy do mycia, służy do picia
Bez niej na ziemi nie byłoby życia. (**woda**)
7. Wody i mydła pilnie unika. Co weźmie do rąk wszystko poplami.
A jak nazwać takiego chłopczyka? Ja wam nie powiem nazwijcie go sami. (**brudas**)
8. Kiedy kaszlesz, kichasz w głos,
W co należy wsadzić nos? (**chusteczka**)
9. Jak ten przedmiot się nazywa?
Jest za mały by w nim pływać,
Lecz, gdy woda z kranu ciurka, biorę kąpiel, daję nurka (**wanna**)

*Piosenka Kasztanków „Czysty przedszkolak”

II. UBIERAMY SIĘ ODPOWIEDNIO DO POGODY (2 pkt)

Każda grupa wybiera przedstawiciela, którego zadaniem jest wybór ubrania do wylosowanej pory roku.

*Piosenka Krasnoludków „Zjadaj miód”

III. QUIZ „NA WESOŁO” – każda grupa odpowiada na 2 pytania (2 pkt)

Drużyna podaje numer pytania od 1 – 12. Po naradzie wybierają jedną z trzech odpowiedzi.

- 1) Nasze zęby leczy:
 - a. Chirurg;
 - b. Stomatolog;
 - c. Zębowiec;
- 2) Najwięcej witamin mają jarzyny:
 - a. Surowe;
 - b. Zaduszone;
 - c. Gotowane;
- 3) Do wykonania opatrunku potrzebny jest:
 - a. Balonik;
 - b. Strzykawka;
 - c. Bandaż;

- 4) Kto źle widzi powinien iść do:
- Optymisty;
 - Okulisty;**
 - Oczologa;
- 5) Ubieramy się odpowiednio do:
- Przyrody;
 - Przygody;
 - Pogody;**
- 6) Aby mieć czyste włosy musimy:
- Iść do fryzjera;
 - Myć je szamponem co najmniej 2 razy w tygodniu;**
 - Chodzić w czapce;
- 7) Aby mieć zdrowe zęby należy:
- Jeść słodczy;
 - Pić mleko;**
 - Często się uśmiechać;
- 8) Pielęgniarka nosi:
- Kombinezon;
 - Sukienkę w kwiatki;
 - Biały fartuch;**
- 9) Gdy mam katar to:
- Wycieram nos w rękaw;
 - Nie wycieram wcale;
 - Używam chusteczki;**
- 10) Kto jest chory powinien (kto się źle czuje):
- Dużo jeść;
 - Iść do lekarza;**
 - Iść do weterynarza;
- 11) Sałatkę jarzynową robimy z:
- Mięsa;
 - Warzyw;**
 - Cukierków
- 12) Żeby być zdrowym trzeba:
- Siedzieć przed telewizorem;
 - Jeść chipsy;
 - Uprawiać sport;**

*Piosenka Pszczółek „Szczotka, pasta”

IV. DOKOŃCZ RYMOWANKĘ - każda grupa kończy 2 rymowanki (2 pkt)

Wybrane dziecko z każdej grupy losuje numer zagadki.
Zadaniem grupy jest dokończyć usłyszaną rymowankę.

- 1) Wszyscy mamy słodkie minki, bo zjadamy.....(witaminki)
- 2) Masz gorączkę? Na co czekasz? Pora by Cię zbadał.....(lekarz)
- 3) Witaminy, witaminy dla chłopczyka i(dziewczyny)

- 4) Ziemiaki i buraki jedzą wszystkie.....(dzieciaki)
- 5) Gdy czystość w koło świeci, zdrowi są starsi i zdrowe są(dzieci)
- 6) Jedz owoce i jarzyny w nich mieszkają(witaminy)
- 7) Przez cały rok pij marchewkowy(sok)
- 8) Myję zęby, bo wiem właśnie o tym, kto ich nie myje ten ma.....(kłopoty)
- 9) Mydło wszystko umyje, nawet uszy i.....(szyję)
- 10) Kto się często myje ten długo(żyje)
- 11) My lubimy czysti być, więc się trzeba często.....(myć)
- 12) Skakać, biegać, tańczyć wkoło razem będzie nam(wesoło)

*Piosenka Biedroneczek „Witaminki, witaminki”

4. Podsumowanie:

- podliczenie punktów,
- wyłonienie zwycięzców,
- rozdanie nagród – każda grupa otrzymuje woreczek marchewki.

Podziękowanie dzieciom za udział w konkursie i za zaangażowanie oraz posiadaną wiedzę.

Dokończ rymowankę.

Wybrane dziecko z każdej grupy losuje numer zagadki.

Zadaniem grupy jest dokończyć usłyszaną rymowankę.

- 1) Wszyscy mamy słodkie minki, bo zjadamy.....(witaminki)
- 2) Masz gorączkę? Na co czekasz? Pora by Cię zbadał.....(lekarz)
- 3) Witaminy, witaminy dla chłopczyka i(dziewczyny)
- 4) Ziemniaki i buraki jedzą wszystkie.....(dzieciaki)
- 5) Gdy czystość w koło świeci, zdrowi są starsi i zdrowe są(dzieci)
- 6) Jedz owoce i jarzyny w nich mieszkają(witaminy)
- 7) Przez cały rok pij marchewkowy(sok)
- 8) Myję zęby, bo wiem właśnie o tym, kto ich nie myje ten ma.....(kłopoty)
- 9) Mydło wszystko umyje, nawet uszy i.....(szyję)
- 10) Kto się często myje ten długo(żyje)
- 11) Cały dzień cukierki ssałam, a o paście(zapomniałam)
- 12) My lubimy czysti być, więc się trzeba często.....(myć)
- 13) Skakać, biegać, tańczyć wkoło razem będzie nam(wesoło)