

PROPOZYCJA ZAJĘĆ W DOMU Z DZIEĆMI 5 LETNIMI

11.05 – 15.05.2020r.

TEMAT TYGODNIA: W zdrowym ciele, zdrowy duch.

Zachęcamy do skorzystania z następujących propozycji zajęć i zabaw:

1. Opowiadanie „Koń” Renaty Piątkowskiej

- „Dlaczego musimy jeść różne potrawy?” – rozmowa na temat zdrowego odżywiania na podstawie doświadczeń dzieci i opowiadania Renaty Piątkowskiej Koń. Promowanie zasad zdrowego żywienia – uświadomienie dzieciom, jakie produkty warto jeść często.

„Koń” Renata Piątkowska

Jak ja nie lubię zupy jarzynowej. Zwłaszcza jak jest gorąca i posypana pietruszką. A babcia nalała mi dwie pełne chochle takiej zupy na talerz. – Tomku, zjedz, bo ci wystygnie – powiedziała. Na szczęście na stole stała cukierniczka. Wysypałem trochę cukru na stół. Układałem kryształki jeden za drugim, aż powstał piękny, długi wąż. Wtedy babcia zawołała: – Tomku, nie rozsypuj cukru po stole i zjedz wreszcie tę zupę! – Tomek! – Tym razem to był głos mojej siostry Agnieszki. – Znowu zrobisz bałagan w moim pokoju. Na podłodze jest pełno rozsypanych kredek i papierków po cukierkach. Babciu, on to musi posprzątać! – krzyczała Agnieszka. A ja patrzyłem w okno i myślałem, jak by to było wspaniale, gdybym w tej chwili zamienił się w pięknego konia. Najlepiej, żebym miał kolor brązowy, jak wyjęte z łupiny kasztany. Widziałem takiego konia na ulicy, zaprzęgniętego do dorożki. Gdybym był takim koniem, nie musiałbym jeść zupy, ani sprzątać kredek.

Wyskoczyłbym przez okno, wprost na podwórko. Chłopcy z sąsiedztwa, którzy czasem mi dokuczają, patrzyliby na mnie ze strachem. A ja pobiegłbym do szpitala, w którym pracuje mama. Mogłaby usiąść na moim grzbiecie i ułożyć tam wszystkie ciężkie siatki, które zawsze nosi. Zawiózłbym ją do domu. Mama pochwaliłaby mnie, mówiąc: – Co za wspaniała jazda, Tomku. Jesteś bardzo silny, dziękuję. Potem pobiegłbym na boisko. Tam chłopcy grają w piłkę. Wszyscy chcieliby mieć mnie w swojej drużynie. Galopowałbym po boisku i żaden zawodnik nie byłby szybszy ode mnie. Gole mógłbym strzelać wszystkimi czterema nogami. A po meczu zawiózłbym na swoim grzbiecie wszystkich chłopaków na lody. Ludzie na ulicy mówiliby: – Ach, jaki piękny koń. Pani w budce z lodami wkładałaby mi gałki lodów wprost do buzi, bo nie mógłbym trzymać w kopytkach wafelka. Tylko dlaczego te lody są ciepłe i smakują jak zupa jarzynowa?! Och, nie! To babcia wkłada mi do ust łyżki pełne zupy. – Zapatrzyłeś się w okno i musiałam cię nakarmić. Bo inaczej zupa zupełnie by wystygła – tłumaczyła z uśmiechem babcia. W kuchni pojawiła się mama. – O, talerz już pusty. To świetnie, bo zabieram ciebie i Agnieszkę na plac zabaw – powiedziała. Uśmiechnąłem się i jak szalony zacząłem podskakiwać na jednej nodze. Potem przytuliłem się mocno do mamy i powiedziałem: – Jak to dobrze, że jednak nie jestem koniem. No bo pomyśl, mamó, jak koń wyglądałby na zjeżdżalni albo na huśtawce. – Tomku, dlaczego miałbyś być koniem? – spytała zdumiona mama. Ach, ci dorośli, oni nigdy nic nie rozumieją – pomyślałem. I pobiegłem szukać foremek do piasku.

- Zadajemy dzieciom pytania do treści opowiadania:
 - Jaką zupę jadł Tomek?
 - Czy lubił tę zupę?
 - W co Tomek chciał się zmienić? Dlaczego?
 - Czy Tomek zjadł w końcu zupę?
 - Czy wy czasem też nie macie ochoty na zupę, którą ktoś wam przygotuje?
 - Dlaczego trzeba jeść nie tylko to, co się lubi najbardziej?

2. Piramida żywienia.

Proszę utrwalić z dziećmi nazwy produktów spożywczych (dzieci mogą dzielić nazwy poszczególnych produktów na sylaby, określać pierwszą i ostatnią głoskę). Dzieci poznają piętra piramidy i konkretne produkty spożywcze. Po analizie pięter piramidy, zadajemy pytanie, które piętra są najważniejsze (są podstawą), które najmniej ważne i dlaczego. Zwrócenie uwagi na to, że u podstawy piramidy znajduje się aktywność fizyczna, która jest podstawą zdrowego stylu życia.

- „Śniadanie, obiad, kolacja i... podwieczorek” – rysowanie (lub wycinanie z gazetek reklamowych) dań, które są zdrowe. Co możemy jeść na śniadanie, obiad i kolację, zdrowe przekąski.
- Krojenie i spożywanie jabłka. Rozwijanie umiejętności posługiwania się nożem.
- Przygotowanie wspólnie z dzieckiem zdrowego śniadania lub kolacji, przy okazji można spróbować dopasować dany produkt do konkretnego piętra w piramidzie żywienia.
- Filmiki związane tematem:

❖ GIMNASTYKA:

- youtube.com/watch?v=I2WWpt_n9Is
- youtube.com/watch?v=FZ3pjZkldQ
- youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA

❖ ŚPIEWAJĄCE PRZEPISY NA ZDROWE DANIA:

- youtube.com/watch?v=_On69JDT1wE
- youtube.com/watch?v=DLzrzL25moQ
- youtube.com/watch?v=01-sjfKMdHV
- youtube.com/watch?v=pM3AYxGaoXg

❖ PROGRAM DOMISIE - „Co każdy Domiś zjadać powinien?”

- youtube.com/watch?v=Omptclo1-AM

CO JEŚĆ ŻEBY BYĆ ZDROWYM?



3. Wiersz „Latawiec” Natalii Usenko

- Latawiec – słuchanie wiersza i rozmowa na jego temat.

„Latawiec” Natalia Usenko

Dziś niebo lśni jak ocean.
Po świeżej, zielonej trawce
szaleją Kacper i Pucek.
Na spacer wyszli z latawcem.
Objęci tata i mama zostali w tyle, za nimi.
Nad łąką tańczy latawiec.
Skrzydłami macha żółtymi.
– Hura! – wydziera się Kacper.
– Hura! – wiatr świszcząc zielony.
Latawiec chciałby być wolny,
więc szarpie we wszystkie strony,
aż w końcu chłopiec się zgadza
i z ręki wypuszcza sznurek. Dziękuję! – szepcze latawiec i daje nura
w chmurę.

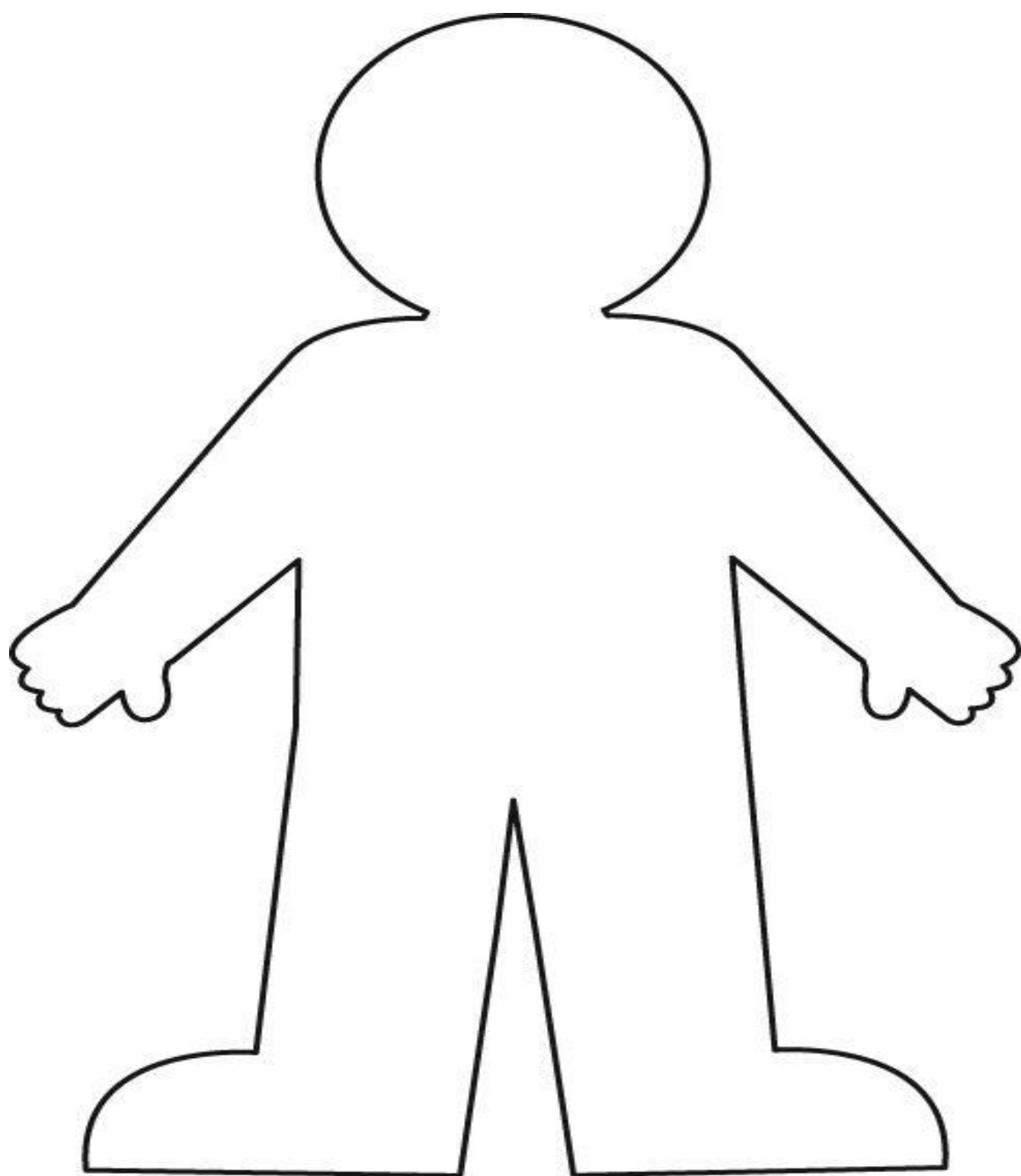
- „Czy mój latawiec poleci wysoko?” – wykonanie latawca z recyklingu.
Kształtowanie umiejętności manualnych.



4. „Wiosenne ubranie” – wykonanie plakatu.

- Rozwijanie umiejętności manualnych.

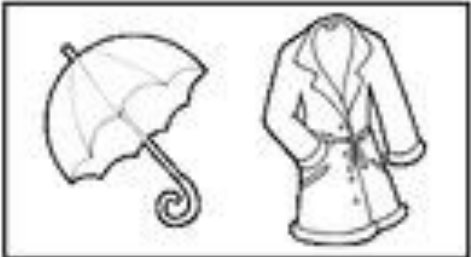
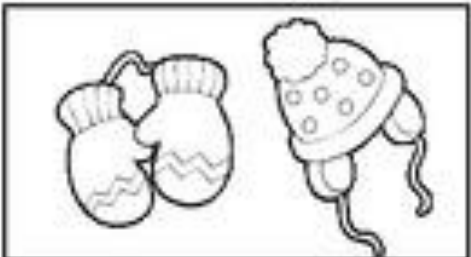
Przygotujmy duży arkusz papieru z narysowaną sylwetką dziecka. Rozmawiamy z dzieckiem o pogodzie, wspólnie ustalają, jak dziecko powinno być ubrane. Zadaniem dziecka jest zaprojektowanie i wycięcie z papieru kolorowego innej części ubioru. Gdy już cała garderoba jest gotowa, przyklejamy ją na sylwetkę dziecka.



5. „W co się ubierzemy?” – dopasowywanie elementów ubioru. W co się ubrać na spacer?

- Uświadczenie dzieciom konieczności dopasowywania ubrań do pogody. Kształtowanie umiejętności łączenia przyczyny ze skutkiem.

Proszę połączyć każdy zestaw garderoby z odpowiednim rodzajem pogody.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wszelkie prawa zastrzeżone.

6. Opowiadanie „Różyczka” Renaty Piątkowskiej

- „Dlaczego chodzę do lekarza?” – rozmowa na temat wizyt u lekarza na podstawie doświadczeń dzieci i opowiadania Renaty Piątkowskiej „Różyczka”.

„Różyczka” Renata Piątkowska

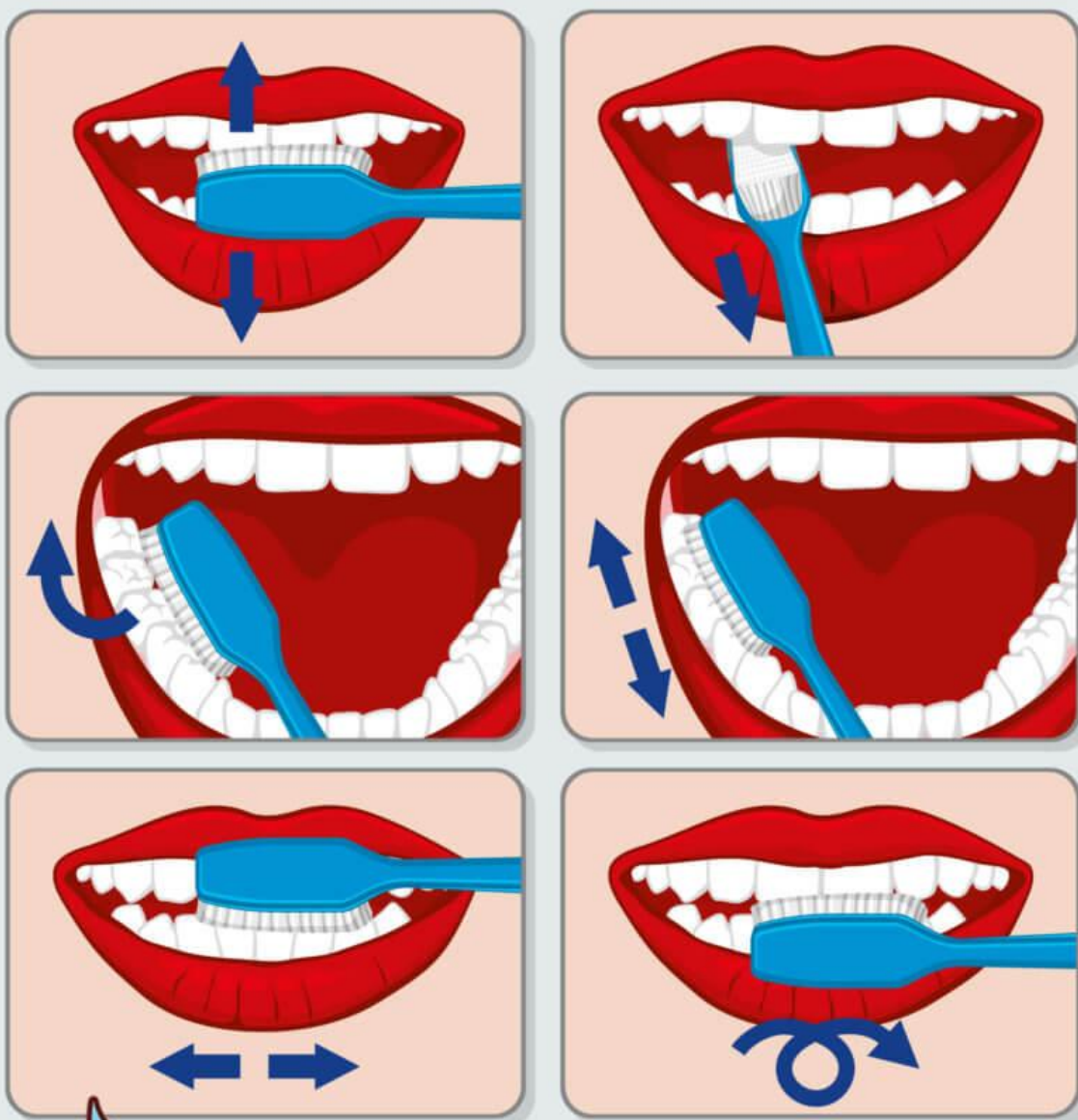
Jak ja nie lubię chorować. Gdy leżę chory w łóżku, nie mogę bawić się z kolegami. Boli mnie głowa i w ogóle nie mam na nic ochoty ani siły. Dobrze chociaż, że mama poświęca mi wtedy więcej czasu, a wszyscy troszczą się o to, jak się czuję. A kiedy muszę połknąć lekarstwa, mama głaszcze mnie po głowie i mówi: – Moje biedactwo. Potem mnie całuje i przytula, i to jest w całym chorowaniu najlepsze. Teraz też jestem chory, a moja choroba nazywa się dość dziwnie – różyczka. Wolałbym, żeby nazywała się jakoś poważniej, bardziej groźnie. Każdy wolałby chorować na przykład na nożownicę, czy tygrysicę, a nie na różyczkę. Różyczka to nazwa dobra dla dziewczyn. Kto to wymyślił? – Czemu różyczka, a nie na przykład kaktusik albo tulipanek? – zapytałem mamę. – Tomku, właściwie to wszystko jedno, jak się choroba nazywa. Ważne jest to, że musisz przez kilka dni zostać w domu. A wiesz, może ta nazwa wzięła się stąd, że osoba chora na różyczkę ma na całym ciele wysypkę, takie różowoczerwone, małe plamki. Można powiedzieć, że jesteś cały obsypany maleńkimi różyczkami – powiedziała mama. Po chwili dodała: – Niestety, nie będziesz mógł przez parę dni chodzić do przedszkola, bo pozarażałbyś inne dzieci. Szkoda – pomyślałem. – Gdybym tak zaraził wszystkie dzieci w przedszkolu, to wtedy moglibyśmy bawić się ze sobą. Wszyscy mielibyśmy jednakowe plamki, jakby małe różyczki. I gdybyśmy stanęli tak blisko siebie, to byłby z nas cały bukiet róż. Po kilku dniach spędzonych w domu czułem się już o wiele lepiej i bardzo chciałem spotkać się z kolegami. – Niestety – powiedziała mama. – Jak długo masz tę wysypkę, nie możesz bawić się z dziećmi. Wtedy przypomniałem sobie, że kiedyś zerwałem w ogródku kilka polnych kwiatów, potem położyłem je na stole i zapomniałem o nich. Kwiaty pozbawione wody szybko zwiędły, a rano były już uschnięte. W takim razie – pomyślałem – jeśli pozbawię tę moją wyspę z różyczek wody, to ona uschnie. A ja będę zdrowy. Przez dwa wieczory odmawiałem wejścia do wanny. Nie dałem się namówić nawet na prysznic. Starannie unikałem wody. Myłem tylko ręce i to jedynie wtedy, gdy były bardzo brudne. Kiedy zbudziłem się trzeciego dnia, z niedowierzaniem obejrzałem swoje ręce, nogi i brzuch. Wszystkie

czerwone plamki zniknęły. – Huraaaaaaa! Nie mam wysypki! Huraaaaaaa!
Mamo, jestem zdrowy! Zasuszyłem moje różyczki. Zasuszyłem
i wyzdrowiałem! – krzychałem na cały głos. – Synku – powiedziała mama. –
Dzieci zazwyczaj chorują na różyczkę kilka dni. Potem wysypka znika i dzieci
wracają do zdrowia. Ty po prostu odchorowałeś już te kilka dni i teraz
wygląda na to, że jesteś zdrowy. – Ależ skąd! – zawołałem. – Gdybym się
kąpał, to moje różyczki miałyby wodę i rosłyby sobie dalej. Ja je ususzyłem
i dlatego jestem zdrowy. To był świetny pomysł, ale dorośli tego i tak nie
rozumieją. – Rzeczywiście, nic nie rozumiem – powiedziała mama. –
Martwię się tylko, żebyś po powrocie do przedszkola znowu nie zachorował.
Słyszałam, że kilkoro dzieci z twojej grupy choruje na kolejną zakaźną
chorobę. Tym razem na świnkę. – Co takiego? – krzyknąłem. – Na świnkę?
Jak ja ją ususzę? – zapytałem zmartwiony.

7. „Aby nasze ząbki się błyszczały” – prezentacja techniki mycia zębów. Wyrobienie nawyku higieny jamy ustnej.

„Aby nasze ząbki się błyszczały” Karina Jedynak

Aby nasze ząbki się błyszczały potrzebny jest taki zabieg mały.
Teraz zaczyna się przygoda nowa szczoteczka do zębów już jest gotowa.
Za nią kroczy pasta zadowolona, zaraz na szczoteczce będzie położona.
Teraz razem już w duecie przyglądają się twoim ząbkom w komplecie.
Najpierw od góry każdy ząb czyść do przodu i do tyłu,
tak dokładnie, aby wszystko się zmyło.
Szczoteczka zatacza wiele kółeczek, szoruje od przodu każdy ząbeczek
Szczoteczka zatacza małe kółeczka szoruje od przodu każdego ząbeczka.
Czas wymieść z ząbków brudy od strony języka,
niech szczoteczka każdego miejsca dotyka.
Język też musi zostać wyszorowany, już do uśmiechu jest przygotowany.
Na koniec do buzi weź wody dwa łyki
dokładnie wypłucz zęby, język i poliki.
Wypłuj tę wodę razem z brudkami, zaprezentuj swój uśmiech z czystymi
ząbkami.

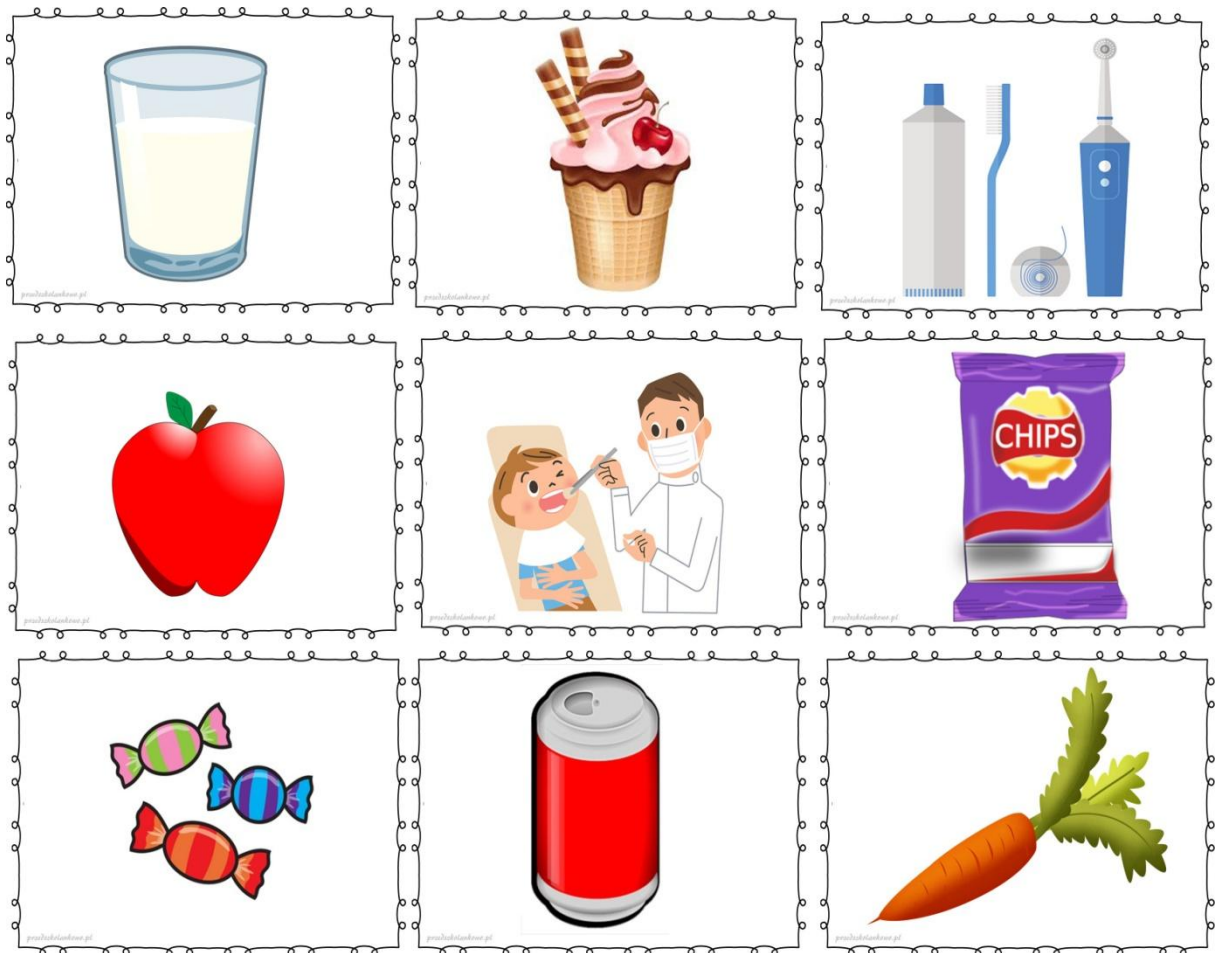


Technika mycia zębów
ZDROWO UŚMIECHNIĘTYCH!

8. „Strach ma wielkie oczy” – układanie historyjki obrazkowej, pokonywanie lęku przed wizytą u dentysty.



9. „Dbamy o zdrowe ząbki” – dobieranie produktów i czynności, aby mieć zdrowe zęby.



- Filmiki związane tematem:

- „Przyjaciele na tropie zdrowych zębów”: youtube.com/watch?v=HQR_sZXZaEo
- „Bajka o myciu zębów”: youtube.com/watch?v=dPx7230fZKk
- „Oj, jak mnie boli ząb”: youtube.com/watch?v=gnLf9iquGAE

