**DBAMY O ZDROWIE I DOBRĄ KONDYCJĘ**

1. **RUCH TO ZDROWIE**

*Ruch to najlepsze „lekarstwo”, jakie każdy z nas może sobie sam przepisać. Jest dobry na wszystko, dlatego należy go zażywać jak najwięcej, nie martwiąc się przy tym, że go przedawkujemy.*

Aktywność fizyczna sprzyja dobremu samopoczuciu, ruch ma dobry wpływ na funkcjonowanie organizmu człowieka, jest potrzebny, aby nasz organizm utrzymać w dobrym zdrowiu. Sprawia, że jesteśmy silniejsi oraz bardziej wytrzymali na zmęczenie, ma pozytywny wpływ nie tylko na nasze ciało – poprawia ona także samopoczucie i zapewnia dobry nastrój. Pozwala też na zachowanie odpowiedniej wagi ciała. Ruch na świeżym powietrzu może zwiększyć naszą odporność na choroby.

 

* Zabawa z wykorzystaniem wierszyka „Wszelki ruch”

Dzieci wraz z rodzicami recytują wiersz i razem ćwiczą do filmiku z piosenką „Głowa, ramiona, kolana, pięty. <https://youtu.be/30BVfTvlsrE>

WSZELKI RUCH TO DOBRA SPRAWA,

DLA NAS WSZYSTKICH TO ZABAWA

RĘCE W GÓRĘ, W PRZÓD I W BOK

KROK DO PRZODU, PRZYSIAD, SKOK

GŁOWA, RAMIONA, KOLANA, PIĘTY

OCZY, USZY, USTA, NOS

1. **ZDROWY SPOSÓB ŻYCIA**

* **Piramida żywienia**

Oglądanie i omawianie z rodzicami piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

Piramida określa czego powinniśmy jeść najwięcej (dół piramidy), a czego najmniej (czubek piramidy)



* Jakich produktów powinniśmy jeść najwięcej?

Owoce i warzywa dostarczają najwięcej witamin, przeciwutleniaczy i składników mineralnych. Chronią przed chorobami, sprzyjają utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Warzywa i owoce powinny stanowić przynajmniej połowę naszego codziennego pożywienia.

* Oglądanie i słuchanie wiersza St. Jachowicza „Chory kotek”. <https://youtu.be/Aib6bzHgHWY>
* Rozmowa na temat skutków objadania się – na podstawie wiersza, obserwacji i doświadczeń dzieci.

- dlaczego kotek zachorował?

- jaką radę dał kotkowi pan doktor?

- czy można jeść wszystkie produkty bez umiaru?

* Przygotowanie wraz z rodzicami sałatki owocowej lub zdrowych kanapek.

1. **DBAMY O CZYSTOŚĆ**

Dzieci oglądają przedmioty służące do utrzymania higieny osobistej. Rozpoznają je, nazywają, określają do czego służą. (grzebień, ręcznik, mydło, szczotka, przybory do mycia zębów, szampon itp.)

* Oglądanie bajeczki dla dzieci o higienie osobistej.

<https://youtu.be/O6rHFRv6GSY>

* Prezentacja wiersza „Przedszkolaczek”

Przedszkolaczek mały, duży

wie, do czego mydło służy.

Płynie woda, plusk w łazience

i już czyste uszy, ręce.

Przedszkolaczek mały, duży

wie, do czego gąbka służy,

gąbka, ręcznik, pasta, szczotka

i czyściejszy jest od kotka.

Przedszkolaczek, proszę pana,

chętnie myje zęby z rana.

Patrzy w lustro roześmiany,

bo ma białe wąsy z piany.

* Omówienie treści wiersza – rozmowa z dziećmi na temat konieczności przestrzegania zasad higieny.
* Ilustrowanie wiersza ruchem, naśladowanie czynności (I zwrotka-mydlenie ciała, mycie uszu i rąk; II zwrotka-szorowanie ciała gąbką, wycieranie się ręcznikiem; III zwrotka-mycie zębów.

1. **GDY SIĘ ŹLE CZUJEMY- IDZIEMY DO LEKARZA**

* Oglądanie bajki i słuchanie wiersza J. Brzechwy „Katar”

<https://youtu.be/syfyYpexv8E>

* Rozmowa z rodzicami na temat kataru inspirowana wysłuchanym wierszem.

- jak to się stało, że tyle osób miało katar?

- jak leczono katar, o którym jest mowa w wierszu?

- co trzeba robić, aby nie zarazić katarem kolegów i koleżanek?

- czy tylko podczas kataru należy przestrzegać tych zaleceń? (rodzice nawiązują do obecnie panującego na całym świecie niebezpiecznego wirusa COVID – 19)

* Oglądanie bajki dla dzieci o wirusie. <https://youtu.be/vgOjaF_ZZgg>
* Plakat – Koronawirus. Dla chętnych dzieci proponujemy zrobienie plakatu o COVIT-19 (prezentujemy przykładowy)



