

Poniedziałek 16.11.2020

Temat dnia: „Dbam o zdrowie”

Dzień 1.

Grupa czterolatki

Rodzicu pomóż dziecku wypełnić zadania.

I.

Zorganizowanie w pokoju kącika lekarskiego. Zabawa tematyczna „U lekarza”.

Tekturowe opakowania po lekarstwach, akcesoria lekarskie (z zestawów zabawkowych).

Rodzic inicjuje w kąciku lalek zabawę tematyczną w dom. Podczas zabawy zwraca uwagę na to, że jedna z lalek źle się czuje. Pyta, co mogą w tej sytuacji zrobić. Proponuje zorganizowanie kącika lekarskiego i skorzystanie z pomocy lekarza. Umieszcza w kąciku tekturowe opakowania po lekarstwach oraz dostępne akcesoria lekarskie. Jako pierwszy pełni podczas zabawy rolę lekarza. Bada dziecko (lalkę), przepisuje leki i udziela wskazówek. Zachęca dziecko do dalszych zabaw. Dziecko przyjmuje rolę lekarza.

Słuchanie piosenki „Dwa przysiady, obrót, skok” –zabawa ruchowa

Wstajemy i się ruszamy! Zaproszeniedo zabawy mamy i taty. Sprawdzenie, kto najlepiej wykona układ! Pamiętamy, że ruch to dobra sprawa, bo w zdrowym ciele, zdrowy duch.

Link : <https://www.youtube.com/watch?v=fKECl8F-rCY>

Rodzic zadaje pytania dotyczące tekstu piosenki.

- W jaki sposób dbamy o nasze ciało?
- Czy sposób odżywiania wpływa na nasze zdrowie?
- Dlaczego należy się gimnastykować?
- Co jeszcze należy robić, żeby być silnym i zdrowym?

Zabawa ruchowa z elementem równowagi – „Jaki to owoc?”

Pudełko tekturowe z wyciętym na górze otworem (takiej wielkości, aby mogła zmieścić się w nim dłoń), naturalne lub plastikowe owoce: jabłko, gruszka, pomarańcza, śliwka, szarfy (około 10).

Rodzic pokazuje dziecku tekturowe pudełko, do którego wkłada naturalne lub plastikowe owoce: jabłko, gruszkę, pomarańczę, śliwkę. Dziecko układa z szarf długą linię. Ustawia się przed linią, przechodzą po niej stopa za stopą na drugą stronę. Zatrzymują się, wkłada rękę do pudełka i rozpoznają za pomocą dotyku, jaki owoc trzymają w dłoniach. Podaje jego nazwę i pokazują owoc innym członkom rodziny. Odkładają owoc do pudełka i wraca w ten sam sposób co poprzednio.

II.

Słuchanie opowiadania B. Szelańskiej „Olek i tabletki na gardło.”

Dziecko siada na dywanie. Rodzic zaprasza do wysłuchania opowiadania. Czytając opowiadanie, prezentuje ilustracje do niego.

Olek nie czuł się zbyt dobrze. Od kilku dni nie chodził do przedszkola. Co prawda gorączka już minęła, ale nadal miał katar i co jakiś czas bolało go gardło. Na szczęście nie musiał już leżeć w łóżku. Mama przed wyjściem do pracy dokładnie go zbadła, po czym pozwoliła mu wstać i pobawić się klockami. Razem z dziadkiem zbudowali ogromną wieżę.

– Dziadku, może sobie poczytaj, a ja pojeżdżę samochodami – powiedział chłopiec i sięgnął po wyścigówkę.

– Masz rację, Olku. Dokucz mi dziś kręgosłup. Chętnie chwilkę odpocznę. Jak się okazało, dziadek przysnął na fotelu z książką w ręce. Chłopiec starał się zachowywać bardzo cicho. Nagle poczuł, że znowu boli go gardło. Na paluszkach poszedł do kuchni i otworzył szafkę, w której mama trzymała pudełko z lekarami. Stanął na krześle. Wyciągnął obie ręce, ale nadal nie mógł dosięgnąć pudełka. Wspiął się na palce. Nagle krzesło zachwiało się pod jego nogami i Olek upadł na podłogę. Rozbudzony i wystraszony dziadek natychmiast przybiegł do kuchni i przytulił mocno wnuka.

– Nic mi się nie stało, dziadku – powiedział chłopiec przez łzy.

– Nie chciałem cię budzić. Znowu boli mnie gardło, więc pomyślałem, że sam sobie wezmę jedną tabletkę do ssania.

– Ale mnie wystraszyłeś, Olku. Najważniejsze, że nic ci nie jest. Dzieci nie mogą same brać lekarstw. Nawet tabletek do ssania. Dlatego mama trzyma je tak wysoko. Zobacz, w każdym pudełeczku jest instrukcja, jak dawkować lekarstwo, kiedy należy je brać i w przypadku jakich chorób. Wszystko trzeba bardzo dokładnie przeczytać. Jest dużo lekarstw, których dzieciom w ogóle nie wolno podawać, bo mogą zaszkodzić, a nie pomóc.

– Naprawdę, dziadku? Przecież lekarstwa są w takich ładnych i kolorowych pudełeczkach.

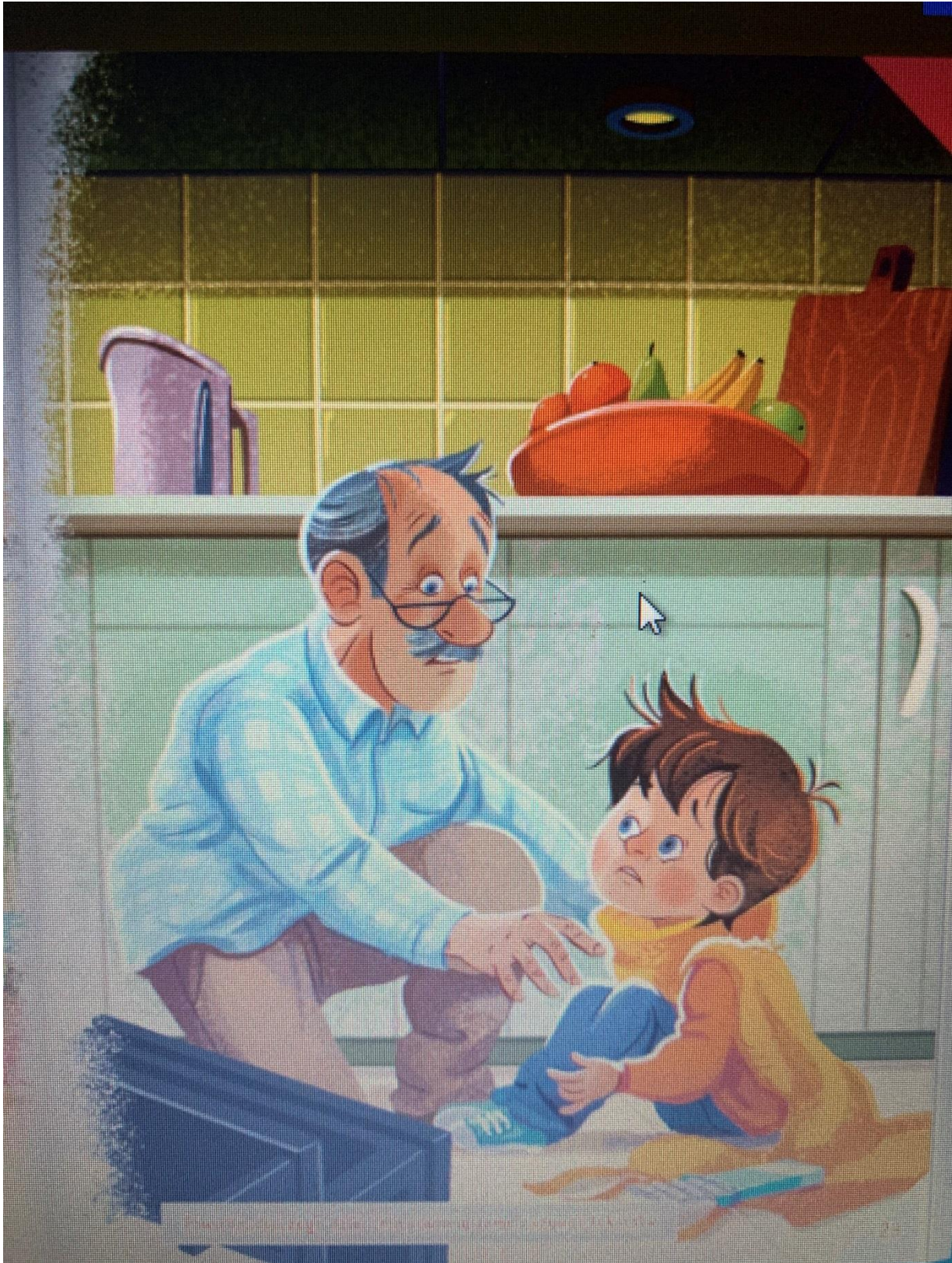
– Naprawdę, Olku. Obiecuj mi, że więcej tego nie zrobisz.

– Obiecuję, dziadku. Powiem Adzie, gdy wróci z przedszkola, żeby też nigdy nie brała sama lekarstw. A mogę zdradzić ci coś w tajemnicy? – wyszeptał do ucha. Dziadek pokiwał głową.

– Może zostanę kiedyś lekarzem tak jak mama, będę badał pacjentów i przepisywał im recepty.

– To bardzo dobry pomysł. Na początek zbadajmy misia. Coś blado wygląda. Może zaraził się od ciebie.





Rozmowa kierowana na podstawie opowiadania i ilustracji.

Rodzic zadaje pytania:

- Dlaczego Olek został w domu?
- Dlaczego chciał sam wziąć lekarstwo?
- Dlaczego dzieci nie powinny same zażywać lekarstw?

III.

Zestaw zagadek.

1. Ma 4 rogi, nie bodzie nimi, cichutko siedzi w twojej kieszeni. (chustka)
2. Co to za maszyna, posłuchajcie dzieci; wrzuc do niej marchewkę, a soczek wyleci. (sokowirówka)
3. Służy do picia, służy do mycia, bez niej na ziemi nie byłoby życia. (woda)
4. Gdy masz gorączkę - wkładasz go pod rączkę. (termometr)
5. Mały krasnoludku, wyrosłeś w ogródku, jesteś smakołycek, choć szczypiesz w języczek. (szczypiorek)
6. Używasz go na co dzień, co dzień w wodzie moczysz. Gdy nim buzie myjesz, trochę szczypie w oczy. (mydło)
7. Do tego sklepiku czasami chodzimy po krople, syropik no i witaminy. (apteka)
8. Skórka fioletowa, a miąższ w środku złoty smakuje wybornie, wszyscy wiedzą o tym. (śliwka)
9. Na nią pastę kładę, gdy ząbki szoruję, a jak się zużyje, inną kupuję. (szczoteczka)
10. Latem w ogrodzie, wyrósł zielony, a zimą w beczce będzie kiszony. (ogórek)
11. Obficie się pieni, miętowa lub słodka, pięknie czyści zęby, bez niej na nic szczotka. (pasta do zębów)
12. Ma on nóżkę, nie ma buta. Ma kapelusz, nie ma głowy. Czasem gorzki i trujący, częściej smaczny jest i zdrowy. (grzyb)
13. Kiedy kaszlesz, lub masz chrypkę, pijesz coś słodkiego. To coś ulgę ci przyniesie mój mały kolego. (syrop)
14. Głowę nim polewam, gdy ją myje sobie, tyle piany teraz, że z niej czapkę zrobię. (szampon)
15. Okrągła głowa zielona, z soczystych i zdrowych liści złożona. (kapusta)
16. Szklana rurka z ostrą igłą, boją się jej dzieci. Chociaż boli gdy ukłuje chorego wyleczy. (strzykawka)

Wtorek 17.11.2020

Temat dnia: „Z wizytą u lekarza”

Dzień 2.

Grupa czterolatki

Rodzicu pomóż dziecku wypełnić zadania.

I.

Ćwiczenie oddechowe z zastosowaniem chusteczek. Odtwarzacz CD, nagranie spokojnej muzyki, chusteczka higieniczna. Rodzic wręcza dziecku chusteczkę higieniczną. Dziecko trzyma chusteczkę przed sobą w obu dłoniach. Unosi ją lekko do góry. Przy dźwiękach spokojnej muzyki kieruje strumień powietrza na chusteczkę (dmucha), starając się wprowadzić ją w ruch. Następnie wykonuje to samo ćwiczenie, ale trzyma chusteczkę jedną ręką, potem drugą ręką.

Rodzic układa z dzieckiem puzzle, aby ćwiczyć spostrzegawczość. Nazywa i przelicza przybory lekarskie w zbiorze.

<https://puzzlefactory.pl/pl/puzzle/graj/technika/134026-lekarskie-akcesoria>

II.

Swobodne wypowiedzi dzieci na temat własnych doświadczeń związanych z wizytą u lekarza. Zdjęcie przedstawiające przychodnię lekarską oraz lekarza przy pracy. Rodzic pokazuje dziecku zdjęcie przedstawiające przychodnię lekarską oraz lekarza przy pracy. Dziecko wypowiada się na temat swoich doświadczeń związanych z wizytą u lekarza. Wymienia po kolei czynności, które należy wykonać przed wizytą lekarską, w trakcie wizyty i po niej (np.: rejestracja, spokojne oczekiwanie na wezwanie przez lekarza, wejście do gabinetu, wykonywanie poleceń lekarza, opanowanie lęku, uważne słuchanie zaleceń). Zwraca uwagę na strój i narzędzia używane przez lekarza. Nazywa je (z ewentualną pomocą Rodzica.).



- **Zapamiętaj szczegóły – ćwiczenia pamięci, zapamiętywanie szczegółów przedstawionych na zdjęciu.** Zdjęcie przedstawiające lekarza przy pracy. Rodzic pokazuje dziecku zdjęcie lekarza. Dziecko przez chwilę bardzo uważnie przygląda się postaci. Następnie Rodzic chowa zdjęcie i zadaje pytania związane ze zdjęciem, np. W co był ubrany lekarz? Jakiego koloru miał fartuch?



III. Rozwiąż zagadki

Gdy chcesz zmierzyć gorączkę,
To go wkładasz pod rączkę? **(termometr)**

Co lekarz weźmie w rękę,
By słyszeć, jak bije Ci serce? **(stetoskop, słuchawki lekarskie)**

Leczy ludzi, odwiedza chore dzieci.
Chodzi w białym fartuchu. Kto to jest, wiecie? **(lekarz)**

Nosi czepek z czarnym paskiem i biały fartuszek,
Czasem byś był zdrowy, ukłuć Ciebie musi. **(pielęgniarka)**

Ćwiczenie z kartą pracy

Których przedmiotów nie używa w pracy pani doktor?
Zatocz wokół nich kółeczka.



Środa 18.11.2020

Temat dnia: „Zdrowe produkty”

Dzień 3.

Grupa czterolatki

Rodzicu pomóż dziecku wypełnić zadania.

I.

Zabawa ruchowa Gimnastyka dla zdrowia.

Rodzic wyjaśnia dziecku, że bardzo ważne dla zdrowia jest regularne wykonywanie ćwiczenia. Zaprasza dziecko do wspólnej gimnastyki. Dziecko wykonuje ćwiczenia (np.: trzy przysiady, cztery podskoki, dwa obroty ramionami w przód, cztery skłony do przodu) według instrukcji Rodzica.

Zabawa dydaktyczna „Prawda czy fałsz?”

Dziecko dostaje dwie małe karteczki w kolorach zielonych i czerwonych. Rodzic zadaje dziecku pytania jeśli uzna, że odpowiedź jest prawdziwa podnosi do góry **kartkę zieloną (prawda)** a jeśli **nieprawdziwa czerwona (fałsz)**. Rodzic po konsultacji informuje które odpowiedzi są poprawne, a które fałszywe.

- Owoce i warzywa jedzone codziennie szkodzą. (Fałsz)
- Witaminy nie mają wpływu na nasze zdrowie. (Fałsz)
- Mleko zalicza się do nabiału. (Prawda)
- Słodycze mają zły wpływ na zęby. (Prawda)

II.

Słuchanie wiersza I. Salach „Zdrowie”.

*Wszystkie dzieci chcą być zdrowe wiosną,
latem czy jesienią
i dlatego o tej porze witaminy sobie cenią.
Tomek zjada liść sałaty,
jabłko chrupie mała Ania,
a rzodkiewki i ogórki
na surówkę potnie Hania.
Grześ surówkę palcem trąca,*

wcale miska go nie nęci.
 Zjadaj, Grzesiu, będziesz zdrowy,
 trzeba tylko trochę chęci.
 Zjedz surówkę, to urośniesz
 – ale Grzesio robi miny i nie wierzy
 , że w tej misce siedzą same witaminy.

• **Rozmowa na temat wiersza.**

Rodzic zadaje pytania:

- Co trzeba jeść, aby być zdrowym?
- Jakie nazwy warzyw i owoców zostały wymienione w wierszu?
- Z czego można zrobić surówkę lub sałatkę?
- Gdzie Grześ mógł znaleźć witaminy?

Zapoznanie z piramidą zdrowego żywienia



Zabawy na świeżym powietrzu - zabawa ruchowa „Rozgrzewka”.

Dziecko rozgrzewa się na zimnie. Kreśli w powietrzu rękami szerokie koła w przód i w tył (na zmianę: lewą ręką, prawą ręką, obiema rękami). Następnie wykonuje skłon i wyprostowaną ręką dotyka czubków butów, naprzemiennie:

prawa ręka dotyka do lewej nogi, lewa ręka – do prawej nogi (kolana muszą być wyprostowane).

III.

Przygotowujemy śniadanie – praca indywidualna.

Papierowy talerzyk dla dziecka, gazety ze zdjęciami różnych produktów spożywczych (zdrowych i niezdrowych). Rodzic wręcza dziecku papierowy talerzyk oraz gazetę reklamową ze sklepu spożywczego. Dziecko planuje zdrowe śniadanie – wycina zdrowe produkty z gazetki i układa je na talerzykach. Po zakończeniu pracy dziecko prezentuje pozostałym członkom rodziny swoje menu. Dziecko uzasadnia, dlaczego wybrało dane produkty. W razie potrzeby może dorysować na swoich talerzykach brakujące produkty.

Zabawa badawcza – wykonanie sałatki owocowej

Naturalne owoce: pomarańcze, kiwi, mandarynki, banany, plastikowe nożyki, papierowe talerzyki, duża miska (najlepiej przezroczysta), łyżka, opcjonalnie syrop klonowy. Rodzic zachęca dziecko do samodzielnego przygotowania sałatki owocowej. Układa na stoliku pomarańcze, kiwi, mandarynki, banany. Dziecko myje owoce. Dotyka skórki, którą są pokryte owoce. Opisuje swoje wrażenia. Następnie przy pomocy R. obiera mandarynki, kiwi i pomarańcze, a samodzielnie – banany. Porównuje, z którego owocu najłatwiej było zdjąć skórkę, która skórka była najgrubsza. Plastikowym nożykiem kroi wszystkie owoce na małe części na papierowych talerzykach. Sprawdza, które z nich kroi się łatwo, a które trudno. Zastanawia się dlaczego. Przygląda się nasionom pomarańczy, mandarynki i kiwi. Porównuje je. Następnie wkłada wszystkie składniki do miski i miesza je łyżką. R. dodaje do sałatki trochę syropu klonowego. Potem następuje degustacja sałatki.

Czwartek 19.11.2020

Temat dnia: „Nie ufam obcym”

Dzień 4.

Grupa czterolatki

Rodzicu pomóż dziecku wypełnić zadania.

I.

Słuchanie baśni „O wilku i siedmiu kozłkach.”

Rozmowa na temat baśni. baśń O wilku i siedmiu kozłkach. Rozmawia z dziećmi na temat baśni.

<https://www.youtube.com/watch?v=mZ1oNZYIoLA>

Rodzin zadaje pytania:

- O co mama koza prosila swoje dzieci?
- W jaki sposob wilk oszukal kozleta?
- Co zrobila mama koza?
- Jak inaczej mogla skonczyc sie ta basn?
- Co wy zrobilybyście na miejscu kozlat?

Rodzin nawiązuje do codziennych sytuacji, w których może znaleź się dziecko.

Przypomina o zachowaniu ostrożności w kontakcie z obcymi osobami.

Zabawa Komu mogę zaufać?

Kartoniki z uśmiechniętymi buziami i ze smutnymi buziami.

Rodzin wręcza dziecku kartoniki, na których są narysowane uśmiechnięta buzia i smutna buzia. Wypowiada różne zdania. Dziecko podnosi do góry kartonik ze smutną buzią, jeśli nie zgadza się z wypowiedzianym przez R. zdaniem, lub kartonik z uśmiechniętą buzią, jeśli zgadza się z nim. **Przykładowe zdania:**

Mogę podać swoje imię, nazwisko i adres nieznanemu panu, który częstuje mnie cukierkiem.

Podaję swój adres panu policjantowi.

Otwieram drzwi do domu obcej osobie.

Mogę wziąć od nieznanomego ładną zabawkę

II.

„Nie ufam obcym”– ćwiczenia języka podczas wypowiedzania rymowanki.

Rodzin zapoznaje dziecko z tekstem rymowanki. Wyjaśnia, po jakich słowach dziecko będzie wykonywało odpowiednie ruchy językiem. Pokazuje prawidłowy sposób wykonania ćwiczenia.

Dziecko:

Puka ktoś do drzwi: puk, puk, puk.

rytmicznie dotykają językiem wybranych górnych zębów od wewnętrznej strony,

Puka coraz mocniej: stuk, stuk, stuk.

rytmicznie klaskają językiem,

Nie otworzę drzwi bo, bo, bo

rytmicznie czyszczą językiem podniebienie (rysują językiem po podniebieniu od jednej strony do drugiej),

on jest dla mnie obcy, nie znam go.

nadymają policzki jak żaba

III.

Zabawy na świeżym powietrzu

Zabawa ruchowo-naśladowcza „Mama koza i kozłęta.”

Skakanki. Dziecko naśladuje wykonywane przez Rodzica ruchy, np.: biega za Rodzicem., jedno za drugim; wykonuje pajacyki, stojąc w rzędzie; wykonuje przysiady; przeskakuje przez ułożoną ze skakanek drogę; maszeruje, licząc głośno do czterech.

Zabawa bieżna „Wilk i kozłątka.”

Skakanki. Rodzic układa ze skakanek cztery koła. Są to domy kozłątka. Za pomocą wyliczanki wybiera jedno dziecko, (lub członka rodziny) które będzie pełniło rolę wilka polującego na kozłątka. Kozłątka biegają pomiędzy domami.

Na hasło R.:

Wilk się skrada!, wbiegają jak najszybciej do najbliższej położonego domu (w jednym domu nie mogą być więcej niż cztery kozłątka). Wilk stara się złapać to kozłątka, które znajduje się poza domem. (Dotknięcie pleców uciekającego dziecka oznacza, że zostało ono złapane). Złapane kozłątka staje z boku, obok Rodzica., i wspólnie obserwują dalszy przebieg zabawy.

Piątek 20.11.2020

Temat dnia: „Dbam o czystość”

Dzień 5.

Grupa czterolatki

Rodzicu pomóż dziecku wypełnić zadania.

I.

Zabawa ruchowa „Moje dłonie” (według W. Sherborne) – wyczuwanie dłoni i palców. Odtwarzacz CD, nagranie dowolnej spokojnej muzyki. Dzieci poruszają się po sali w rytmie spokojnej muzyki. Na przerwę w muzyce zatrzymują się, układają dłonie na podłodze i obrysowują ich kontury kolejnymi palcami jednej ręki. Warto, aby dzieci wykonywały to ćwiczenie palcami ręki wiodącej, czyli dzieci praworęczne – prawą ręką, a leworęczne – lewą ręką

Wprowadzenie do tematu. Przybory służące do utrzymania czystości, np.: pasta do zębów, szczoteczka do zębów (w opakowaniu – nowa), mydelniczka z mydłem lub mydło w płynie, kubek, szczoteczka do rąk, puste opakowanie po płynie do kąpieli, ręcznik.

Rodzic układa na stoliku różne przybory służące do utrzymania czystości oraz ręcznik. Pyta dziecko, do czego one służą. Dziecko podchodzi do stolika, wybierają jeden przedmiot,

pokazuje go pozostałym członkom rodziny, podaje nazwę i wyjaśnia, do wykonywania jakich czynności jest on niezbędny.

Dlaczego do mycia rąk jest potrzebne mydło? – zabawy badawcze. Rodzic ustawia na środku stolika plastikowy, głęboki talerz lub inny pojemnik i zmielony pieprz na tacce. Wlewa do talerza wodę. Dziecko wsypuje kolejno pieprz do wody, tak aby zakrył on całą powierzchnię talerza. Następnie wkładają palec do wody pośrodku talerza. Obserwuje, co dzieje się z pieprzem. Rodzic nakłada na palec dziecka mydło w płynie. Dziecko ponownie zanurza palec w wodzie. Kontynuuje obserwacje. Zastanawia się, dlaczego reakcja pieprzu w obu przypadkach była inna. Rodzic wyjaśnia zjawisko. Mydło pozwala utrzymywać ciało w czystości. Mycie rąk samą wodą nie usuwa brudu. Utrzymuje się on na skórze wskutek działania tłuszczów, które wydziela skóra. Brud przykleja się do tłuszczów, a woda z tłuszczami sobie nie radzi. Do tego potrzebne jest mydło. Zmyje ono i tłuszcz, i brud

II.

Słuchanie piosenki „Mydło lubi zabawę” z repertuaru zespołu Fasolki

*Mydło lubi zabawę w chowanym pod wodą
Każda taka zabawa jest wspaniałą przygodą
Kiedy dobry ma humor to zamienia się w pianę
A jak znajdzie gdzieś słomkę, puszcza bańki mydlane.*

Ref.:

*Mydło wszystko umyje, nawet uszy i szyję
Mydło, mydło pachnące jak kwiatki na łące*

*Mydło lubi kąpiele, kiedy woda gorąca
Skacząc z ręki do ręki, złapie czasem zająca
Lubi bawić się w berka, z gąbką chętnie gra w klasy
I do wspólnej zabawy wciąga wszystkie brudasy.*

Link do piosenki: <https://www.youtube.com/watch?v=kq4NULDhx5M>

Nauka pierwszej zwrotki i refrenu piosenki.

„Czarodziejski worek” – zagadki dotykowe.

Wyciąganie z worka różnych przyborów toaletowych: mydło, ręcznik, grzebień, pasta do zębów, szczotka do zębów, kubek. Ustalanie które z nich pomogą przywrócić dziecko do porządku.

III.

Praca plastyczna "Nasze dłonie- dbajmy o nie"

- Dziecko odrysowuje swoje dłonie na kolorowej kartce.
- Następnie z pomocą Rodzica wycina je i nakleja na białą kartkę.
- rozdmuchuje kleksy z wody i farby na jednej dłoni
- po wyschnięciu kleksów nakleja ruchowe oczka i sylwetę mydła
- dorysowuje śmieszne minki do kleksowych zarazków

