

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

„Czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie
będzie umiał”

Przedszkole Samorządowe w Szczercowie



Opracowała: Anna Bugajska

Justyna Jaśkiewicz

Szczerców dn. 03.01.2017 r.

SPIS TREŚCI

- I. WSTĘP**
- II. CELE OGÓLNE I SZCZEGÓŁOWE**
- III. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW**
- IV. TREŚCI PROGRAMOWE**
- V. EWALUACJA PROGRAMU**
- VI. BIBLIOGRAFIA**
- VII. ZAŁĄCZNIKI**

I WSTĘP

Dzieci mogą i powinny mieć zdrowe nawyki już od wczesnych lat życia. Nie wykształcą ich bez pomocy dorosłych. Działania na rzecz aktywnego dbania o zdrowie będą najskuteczniejsze, jeśli włączą się w nie zarówno rodzice, jak i nauczyciele.

Najbardziej istotne w edukacji zdrowotnej dziecka w wieku przedszkolnym jest nabywanie wiedzy o swoim zdrowiu, zdrowiu innych oraz rozwijanie umiejętności potrzebnych do prowadzenia zdrowego stylu życia. Nie zapominajmy, że to właśnie my dorośli stanowimy dla dziecka wzorzec. Jeśli dorośli w otoczeniu przedszkolaka mają zdrowe nawyki, to i dziecko będzie takie nawyki prezentować.

Dokonywanie właściwych wyborów w sprawach choćby żywienia lub ogólnie zdrowia bywa trudne również dla dorosłych. Rodzice odwołują się do tradycji żywieniowych, dowiadują się o tym, iż są diety zdrowe oraz te niekorzystne dla zdrowia dziecka. To, co polecają dietetycy osobom dorosłym niekoniecznie będzie adekwatne dla przedszkolaków. Jak w tym wszystkim się odnaleźć? Promując postawę prozdrowotną w przedszkolu mamy na celu pomóc rodzicom dokonywać trafnych wyborów w kwestii żywienia, zdrowia, aktywności fizycznej. Dzięki wspólnym działaniom kadry pedagogicznej i rodziców mamy możliwość wspomagania dziecka w jego prawidłowym rozwoju.

Opracowany program zachęca najmłodszych do dbania o własne zdrowie oraz o swoją higienę osobistą. Bardzo istotny jest wybór odpowiedniego pożywienia, (np. powinniśmy jeść dużo warzyw i owoców, produktów zbożowych). Wiemy, że najlepsze dla przedszkolaka, i nie tylko, są witaminy naturalne. Tabletki – suplementy nie zastąpią nam zrównoważonej i racjonalnej diety. Odnajdujemy wśród dietetyków różne opinie, ale są oni zgodni co do tego, że tłuste mięsa, dużo potraw przetworzonych, dania smażone nie służą zdrowiu.

Rodzice zauważają czasem problemy z odżywianiem u maluchów. Zdarza się tak, że dziecko nie ma apetytu, co może być związane z zaburzeniami odżywiania w późniejszym okresie życia, np. pojawi się anoreksja. Nadmierne objadanie się również jest problemem. Różne zaburzenia odżywiania są wywołane przez liczne czynniki: pojawiający się w życiu dziecka stres (czasem utrzymuje się długo), przyczyny genetyczne, osobowość dziecka, oddziaływanie środowiska zewnętrznego, nieprawidłowości w budowie narządów odpowiedzialnych za przyswajanie pokarmów, choroby o różnym podłożu. Nie zawsze pamiętamy o tym, jak istotne są stałe pory przyjmowania posiłku i choć jest to trudne organizacyjnie należy jeść w odpowiednich odstępach czasu nieduże porcje. Jeżeli do grupy przedszkolnej uczęszcza dziecko z zaburzeniami odżywiania, utrzymującymi się dłużej niż

miesiąc, to wychowawca powinien poinformować o tym rodziców, aby wspólnie podjąć działania mające na celu pomóc dziecku w przezwyciężeniu problemów z odżywianiem. Pozwoli to na racjonalną ocenę sytuacji i ewentualne wdrożenie leczenia dziecka. Przedszkolakom niekiedy trudno jest się przekonać do nowych potraw. W przedszkolu dzieci obserwując swoich rówieśników częściej sięgają po potrawy im nieznane.

Ważnym zadaniem rodziców, a później wychowawcy przedszkolnego jest zachęcanie do jedzenia potraw o różnej konsystencji. Dziecko wszystkiego musi się nauczyć, również gryzienia. Należy zachęcać je do spożywania nie tylko papek ale i potraw rozwijających gryzienie i żucie.

W programie podpowiadamy dzieciom, co należy zrobić kiedy nasze zdrowie szwankuje, jak zapobiegać chorobom, jak ubierać dziecko stosownie do pory roku. Sugerujemy, co trzeba zrobić, aby dbać o siebie. Zachęcamy do rozwijania umiejętności w zakresie higieny ciała, higieny jamy ustnej, np. uwzględniamy zajęcia dotyczące mycia zębów. Nie wszyscy rodzice zdają sobie sprawę, jak ważne jest, aby już u najmłodszego dziecka dbać o zęby. Często, choć teraz się to zmienia, rodzice obawiają się pierwszej wizyty u dentysty. Bardzo ważna dla zdrowia zębów dziecka jest właściwa pielęgnacja jamy ustnej od najmłodszych lat.

W podstawie programowej wychowania przedszkolnego widnieje punkt 5 „wychowanie zdrowotne i kształtowanie sprawności fizycznej dzieci”. Celem niniejszego programu jest realizacja założeń z tego obszaru podstawy programowej.

Zdrowe dzieci, to dzieci żywo zainteresowane tym co się dzieje, uczestniczące w życiu przedszkola oraz w życiu domowym. Osoba zdrowa może rozwijać z powodzeniem drzemający w niej potencjał.

W procesie tzw. socjalizacji zdrowotnej, maluchy przyswajają sobie umiejętności sprzyjające dobremu samopoczuciu oraz odpowiednie zachowania, poprzez które zachowamy zdrowie lub do zdrowia powrócimy. Taka socjalizacja odbywa się w środowisku najbliższym, w domu oraz wśród najbliższych osób. Ucząc się na błędach, zdobywamy doświadczenia w trosce o swoje zdrowie. Z biegiem lat, coraz lepiej o siebie dbamy, poznając nasz organizm w środowisku wspierającym nasze działania. Przedszkolaki w znacznym stopniu uczą się od siebie. Podczas zajęć dotyczących zdrowych nawyków chętnie dzielą się doświadczeniami i wiedzą na temat zdrowia. Ważne jest, aby rozmawiać z dziećmi o tym, co wartościowe dla organizmu. Uczyc ich dobrych nawyków żywieniowych, bo „czym za młodu skorupka nasiąknie, tym na starość trąci”.

Przedstawiamy propozycje scenariuszy zajęć, które mogą pomóc nauczycielom wprowadzać prawidłowe nawyki żywieniowe. Mamy nadzieję, iż ten program przyczyni się do propagowania zdrowego stylu życia zarówno w przedszkolu jak i w domu rodzinnym dzieci.

II CELE OGÓLNE I SZCZEGÓLWE

1. Cele ogólne

- Wyrabianie u dzieci umiejętności sprzyjających zdrowemu stylowi życia, nabywaniu zachowań prozdrowotnych.

2. Cele szczegółowe

- Odróżnianie sytuacji które służą zdrowiu od tych, które zdrowiu zagrażają.
- Nabywanie podstawowych umiejętności niezbędnych przy dbaniu o higienę osobistą.
- Zachęcanie do spożywania zdrowych potraw.
- Poznanie sposobu komponowania zdrowych posiłków, np. kanapek.
- Zapoznanie z pracą lekarza, dentysty, pielęgniarki, farmaceuty.
- Rozwijanie sprawności ruchowej.

III PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

Metody pracy

- Twórcze - w których dziecko samodzielnie doświadcza poprzez ruch, zabawę i ćwiczenia. Są to opowieści ruchowe, zadania ruchowe w których dziecko w oparciu o swoją fantazję rozwiązuje różnorodne zadania i sytuacje.
- elementy Metody R. Labana, Karola Orffa, Metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne.
- Słowne, tj. informowanie, wyjaśnianie, rozmowy, pogadanki.
- Oglądowe - oparte na pokazie i obserwacji.
- Działań praktycznych – utrwalanie wiadomości w praktyce.
- Problemowe – rozwiązywanie problemów, samodzielne poszukiwanie rozwiązania.
- Aktywizujące – np. drama, burza mózgów, teatrzyk.
- Bajkoterapia

Formy pracy

- Rozmowy z dziećmi o pracy lekarza, stomatologa, pielęgniarki, farmaceuty.
- Realizacja założeń programu poprzez zajęcia plastyczne, muzyczne, matematyczne, ruchowe.
- Stwarzanie sytuacji edukacyjnych sprzyjających nabywaniu odpowiednich nawyków zdrowotnych i higienicznych (codzienny trening czystości)
- Określanie zachowań niewłaściwych oraz sprzyjających zdrowiu, przedstawienie sposobów zapobiegania przeziębieniom, infekcjom.
- Indywidualna.
- Zbiorowa.
- Grupowa.

Przewidywane efekty

Dzieci uczestniczące w realizacji niniejszego programu powinny osiągnąć następujące cele:

- Poznają zasady zdrowego stylu życia.
- Nabywają umiejętności i nawyki zdrowotne i żywieniowe.
- Kształtują umiejętność przestrzegania nawyków higienicznych.
- Aktywnie spędzają wolny czas.

IV TREŚCI PROGRAMOWE:

I. Odżywiamy się zdrowo

II. Zapobiegamy chorobom

III. Dbamy o higienę

IV. Aktywnie spędzamy czas

Formy realizacji treści programowych

I. Odżywiamy się zdrowo

Zachęcanie dzieci do zdrowego odżywiania się:

- kształtowanie nawyku spożywania owoców i warzyw oraz mycia ich przed jedzeniem

- zapoznanie z piramidą zdrowia
- przestrzeganie przed nadmiernym spożywaniem słodczy
- spotkanie z intendentką
- zwiedzanie kuchni przedszkolnej
- teatrzyk w wykonaniu nauczycieli
- robienie zdrowych posiłków –kanapek, sałatek

II. Dbamy o swoje zdrowie

Stosowanie profilaktyki zdrowotnej:

- spotkania ze specjalistami: lekarz, pielęgniarka, stomatolog, farmaceuta
- uświadomienie dzieciom konieczności mycia zębów – zachęcanie do codziennego mycia
- wizyta w ośrodku zdrowia
- wizyta w aptece
- uświadomienie dzieciom konieczności ubierania się stosownie do warunków atmosferycznych panujących w danej porze roku
- przebywanie na świeżym powietrzu niezależnie od pogody
- realizacja programu Akademia Aquafresh

III. Dbamy o higienę

Kształtowanie u dzieci zasad dbania o higienę osobistą:

- wyrabianie nawyku mycia rąk i twarzy
- kształtowanie umiejętności prawidłowego mycia zębów
- kształtowanie umiejętności samodzielnego korzystania z toalety
- nabywanie umiejętności samodzielnego ubierania i rozbierania się
- kształtowanie nawyku dbania o rzeczy osobiste i nie narażania ich na zgubienie
- poznanie zasad kulturalnego zachowania się przy stole
- wdrażanie dzieciom zasady dbania o porządek we własnym otoczeniu
- kształtowanie nawyku dbania o swój wygląd

IV. Aktywnie spędzamy czas

Wyrabianie u dzieci nawyku aktywności fizycznej:

- prowadzenie ćwiczeń gimnastycznych
- zabawy na świeżym powietrzu
- spacer i wycieczki
- zabawy na śniegu
- organizowanie zawodów sportowych, olimpiad

V EWALUACJA PROGRAMU

Efektywność Programu Edukacji Zdrowotnej „Czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał”, zasób wiadomości dzieci uczęszczających do naszego przedszkola w roku szkolnym 2016/2017 zamierzamy przeanalizować na podstawie:

- obserwacji dzieci w codziennych sytuacjach, ze szczególnym uwzględnieniem prawidłowych nawyków żywieniowych, higieny osobistej
- rozmów z rodzicami i wychowawcami

VI BIBLIOGRAFIA

- R. Needlman – „Dziecko pielęgnacja i wychowanie” Dom Wydawniczy Rebis Poznań 2012.
- N. Menche, H. Renz-Polster, A. Schaffler – „Encyklopedia zdrowia dziecka. Choroby wieku dziecięcego: zapobieganie, rozpoznawanie, leczenie” Media Rodzina 2008.
- B. Woynarowska – „Edukacja zdrowotna – podręcznik akademicki” PWN Warszawa 2007.
- H. Weker, M. Barańska, M. Strucińska - „Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia” Zakład Żywienia, Instytut Matki I Dziecka 2012.
- M. Baj – „Kilka słów o nauce gryzienia” Portal Logopeda 2013.
- J. Czapla – „Przedszkolak z zaburzeniami odżywiania” Wychowanie w przedszkolu XI 2015.

VII ZAŁĄCZNIK

Przykładowe scenariusze zajęć

WRZESIEŃ

Scenariusz zajęć

Temat kompleksowy: W zdrowym ciele zdrowy duch.

Temat dnia: Dzień owoców i warzyw.

(Sugestia autorek – dobrze byłoby, gdyby dzieci były poubierane jednolicie w kolory owoców i warzyw, proponujemy wprowadzenie dni poszczególnych owoców lub warzyw przez całą jesień. Przykładowo - „Dzień pomidorka”- dzieci mają w ubiorze czerwony akcent, dowiadują się jak wygląda pomidor (degustacja, praca plastyczna itp.)).

Cele operacyjne

Dziecko:

- ma świadomość wpływu spożywania owoców i warzyw na jego zdrowie - poznaje zdrowe produkty i kształtuje nawyk sięgania po nie;

Metody: działań praktycznych, problemowa, słowna, oglądowa, twórcza.

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: owoce, warzywa, skrzynka sensoryczna, chusta animacyjna, różne materiały potrzebne do wykonania pracy plastycznej wg upodobań nauczyciela i dzieci, marchewki.

Przebieg zajęć:

- 1.. „Jakie to owoce i jakie to warzywa?” - zabawa dydaktyczna. Zadaniem dzieci będzie rozpoznanie przez dotyk, jakie warzywo, bądź jaki owoc został schowany przez nauczyciela.
2. „Owoce zielone, żółte, czerwone.” – zabawa z chustą animacyjną. Kiedy nauczyciel wymieni nazwę owocu, zadaniem dzieci będzie przypomnienie sobie koloru owocu i poszukanie go na chustce, następnie ustawienie się na odpowiednim kolorze.
3. „Wiedzą dobrze przedszkolaki dlaczego należy jeść kwaśne cytrynki, słodkie malinki i inne pyszne owoce i warzywa” – zagadki dotyczące wyglądu warzyw i owoców. Nauczyciel opowiada o owocach i warzywach a dzieci odgadują o czym mowa oraz mówią dlaczego należy jeść owoce i warzywa.
4. „Wystrojone marchewki” – praca plastyczna. Wykorzystanie tworzywa przyrodniczego, dostępnych materiałów np. włóczki, wykałaczek i innych elementów dekoracyjnych.
5. Przedszkolaki odgadują, jakim owocem lub warzywem jest kolega lub koleżanka, którzy mają ubrania w odpowiednim kolorze warzywa bądź owocu.
6. Ocena aktywności dzieci i podsumowanie zajęć.

PAŹDZIERNIK

Scenariusz zajęć

Temat kompleksowy: W zdrowym ciele zdrowy duch.

Temat dnia: Na straganie.

Nauczyciele dzieciom – przedstawienie teatralne w wykonaniu nauczycieli.

(Sugestia autorek – można wykorzystać wiersz Jana Brzechwy „Na straganie”, bądź inny utwór/scenariusz nawiązujący do tematu dnia).

LISTOPAD

Scenariusz zajęć

Temat kompleksowy: W zdrowym ciele zdrowy duch.

Temat dnia: Zdrowe odżywianie jest smaczne – jak smakują witaminki?

Dzień marchewki.

Cele operacyjne

Dziecko:

- poznaje zdrowe produkty i kształtuje nawyk sięgania po nie;
- ma świadomość wpływu spożywania owoców i warzyw na jego zdrowie;
- wie, gdzie znajdują się witaminy

Metody: działań praktycznych, problemowa, słowna, oglądowa, twórcza.

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: koszyczek, opakowania po produktach bądź produkty pełne witamin, szarfy, koła hula – hop, muzyka dowolna, okazy warzyw lub sylwety, marchewki, sok z marchwi, wykałaczki, dowolne ozdoby.

Przebieg zajęć:

1. „Koszyczek z ukrytymi witaminami” – zabawa dydaktyczna. Nauczyciel wyciąga z koszyka opakowania po produktach bądź produkty zdrowe i te, których dzieci nie powinny jeść w dużych ilościach. Rozmowa z dziećmi na temat zdrowych, zawierających witaminy produktów; dzieci starają się uzasadnić dlaczego należy je jeść.

2. Słuchanie wiersza „Zapasy” (autor nieznany).

Na zimę zapasów

już mamy po trosze:
jest marchew, buraki,
kapusta i groszek.

Jest rzepa w koszyku,
a nawet kabaczki.
Szykuje nam mama
zimowe przysmaczki.

Rozmowa z przedszkolakami o warzywach o których mowa w wierszu. Nauczyciel ma przygotowane naturalne okazy warzyw lub ich sylwety.

3. „Witaminki zielone do talerzyka” – zabawa orientacyjna. Dzieci mają szarfy oraz odpowiadające im kolorem 4 koła hula – hop. Kiedy usłyszą melodię chodzą po dywanie omijając koła a kiedy nastąpi pauza w muzyce, każde dziecko szuka swojego koła (talerzyka na warzywa i owoce danego koloru).

4. Prezentacja marchewkowych strojów dzieci i rozmowa na temat smacznego i zdrowego soku marchewkowego. Jeśli istnieje taka możliwość, to również dzieci powinny spróbować soku z marchewki.

5. Praca plastyczna: dowolne ozdabianie sylwety marchewki lub „marchewkowe stworki” przestrzenna praca plastyczna z naturalnego okazu z wykorzystaniem wykałaczek i ozdób dostępnych w przedszkolu.

6. Ocena aktywności dzieci i podsumowanie zajęć.

GRUDZIEŃ

Scenariusz zajęć

Temat kompleksowy: W zdrowym ciele zdrowy duch.

Temat dnia: Kiedy ubiór na cebulkę?

Dzień cebuli.

Cele operacyjne:

Dziecko:

- słucha tekstu i odpowiada na pytania; - stara się uważnie słuchać kolegów;
- zauważa konieczność odpowiedniego ubierania się do warunków atmosferycznych;

Metody: działań praktycznych, problemowa, słowna, oglądowa, twórcza.

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa, grupowa.

Środki dydaktyczne: sylwety ciepłych ubrań zimowych.

Przebieg zajęć:

1. Rozmowa po odsłuchaniu wiersza czytanego przez nauczyciela:

„Buty chcą iść na przechadzkę” D. Gellnerowa

Buty chcą iść

na przechadzkę.

Buty namawiają czapkę.

Czapka kurtkę,

kurtka szalik –

wszyscy się ponamawiali.

Pogadali jeszcze z Jackiem

i już poszli

na przechadzkę.

Dlaczego buty chciały pozabierać pozostałe części garderoby na przechadzkę? Rozmowa z dziećmi inspirowana treścią wiersza. Nawiązanie do odpowiedniego ubierania się w zimowe dni. Dlaczego takie zimowe ubieranie przypomina nam cebulę? Nauczyciel prezentuje na tablicy demonstracyjnej poszczególne ubrania, jakie zakładamy przed wyjściem na dwór.

2. Zabawa ruchowa: kiedy dzieci usłyszą melodię poruszają się po dywanie, pauza - nauczyciel wskazuje na obrazku element ubrania, dzieci nazywają wskazaną część i mówią nazwę ubrania sylabami podskakując przy każdej sylabie.

3. Ubieramy lalę Zuzię – próba odpowiedniego ubierania lalki na jesienne wyjścia na dwór a później na zimowe wyjścia. Nauczyciel przypomina o tym, że warto mieć jesienią np. parasol na wypadek deszczu, zimą natomiast dzieci powinny nosić na nogach śniegowce, gdy nasypie dużo śniegu.

4. Ozdabianie dowolnej części garderoby typowo wiosennej, letniej, jesiennej lub zimowej. Wykorzystanie kolorowego papieru – wydzieranka. Przypomnienie, dlaczego w poszczególnych porach roku ubieramy się różnie. Może to być praca grupowa.

5. Zagadki dotyczące ubrań wg pomysłów nauczyciela.

6. Ocena aktywności dzieci i podsumowanie zajęć.

LUTY

Scenariusz zajęć

Temat kompleksowy: W zdrowym ciele zdrowy duch.

Temat dnia: Żeby zdrowe zęby mieć trzeba tylko chcieć.

(W miarę możliwości spotkanie z dentystą, realizacja programu Akademii Aquafresh)

Cele operacyjne:

Dziecko:

- kształtuje umiejętności wypowiedzenia się na określony temat
- rozwija sprawność ruchową - rozwija sprawności manualne
- wyrabia w sobie nawyk dbania o higienę jamy ustnej

Metody: działań praktycznych, problemowa, słowna, oglądowa, twórcza.

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: trzy komplety przyborów do szczotkowania zębów w trzech kolorach, piosenka zespołu Fasolki „Szczotka, pasta”, sylwety zdrowego i chorego zęba, ilustracje zdrowych i niezdrowych produktów, opowiadanie „O Jurku, którego bolał ząb” H.Kunzel, Ch. Unzer-Fischer, papierowe sylwety kubków, papierowe ozdoby, kleje.

Przebieg zajęć:

1. „Tworzymy komplety” - zabawa dydaktyczna.

Nauczyciel rozkłada przed dziećmi trzy komplety, w trzech różnych kolorach, (kubek, szczotka, pasta – mogą być sylwety z papieru) przyborów do szczotkowania zębów. Dzieci

wyjaśniają do czego służą te przedmioty, a następnie tworzą trzy komplety w tych samych kolorach. Liczą komplety i elementy, z których się składają. Nazywają kolory.

2. Improwizacja ruchowa do piosenki „Szczotka, pasta” zespołu Fasolki.

3. „Zdrowy i chory ząb” - zabawa dydaktyczna.

Nauczyciel układa przed dziećmi sylwety zdrowego (uśmiechniętego) i chorego (smutnego) zęba. Zadaniem dzieci jest dopasowanie zdrowych produktów pod sylwetą zdrowego zęba i niezdrowych pod sylwetą zęba chorego.

4. Słuchanie opowiadania „O Jurku, którego bolał ząb” H.Kunzel, Ch. Unzer-Fischer.

Wdrażanie dzieci do konieczności dbania o jamę ustną.

Był kiedyś mały chłopiec, nazywał się Jurek. Ponieważ nadzwyczaj lubił łakocie, wszyscy nazywali go Jurkiem-Łakomczuchem. Gdy tylko dostał od kogoś pieniądze, wydawał je na słodczy. Na śniadanie jadał najchętniej lukrowane ciastka, a na obiad –kaszę na słodko. Jeśli na kolację dostał razowy chleb i jabłko, Jurek-Łakomczuch zaczynał beczeć: „Nie będę tego jadł, chcę czekolady! Chcę cukierków! Chcę lizaka!” Niedobrze działo się z Jurkiem. A już najgorsze było to, że bardzo rzadko mył zęby. Ani po żadnym posiłku, ani nawet przed snem. Mył je najwyżej rano, jeśli mama mu o tym przypomniała. Wieczorem, bardzo często jego szczoteczka do zębów tkwiła sucha i smutna w ładnym, czerwonym kubku, gdy tymczasem Jurek beztrosko wskakiwał do łóżka z brudnymi zębami. Przed zaśnięciem, już w łóżku, Jurek znowu coś łasował, nie myjąc potem zębów. Kiedyś, gdy leżał już w łóżeczku, poprzez okno wskoczył mały, dziwny stworek. Błyskawicznie podbiegł do Jurka, jednym susem wskoczył na kołdrę i zaczął tańczyć. Jurek przeraził się. Diablik wywijał groźnie malutkim kilofem, który trzymał w ręku, i śpiewał przy tym skrzeczącym głosem: „Hi, hi, hu, ha! Hi, hi, hu, ha! Szczotka w twoim kubku sucha! Stoi smutna tam w łazience, więc z radości klaszcze w ręce!” A potem dziwny stworek zaśmiał się szyderczo: „Wkrótce będę miał ciepłą dziurę, w której będę mógł kuć do woli! Hi, hi, hu, ha!” Jurek zebrał się na odwagę i rzekł do diabełka: „Co cię obchodzi moja szczoteczka? Kim ty jesteś?” –„Zaraz mnie poznasz!” – odparł diabełek. „Jedz tylko dalej dużo słodczy, nie myj zębów i nie używaj szczoteczki.” I równie nagle, jak się pojawił, dziwny stworek przepadł bez śladu. Gdzie? Jurek Łakomczuch nie wiedział. Daremnie wyteżył wzrok, by znaleźć kryjówkę nieproszonego gościa. Potem zasnął. Rano, kiedy się obudził, miał spuchnięty policzek i bolał go ząb.„Uuu, uuu” płakał Jurek, „ząb mnie

boli!” Mama odpowiedziała: „To się zdarza, zwłaszcza tym, którzy jedzą dużo słodczy i nie myją zębów.” Resztki ciastek, cukierków i czekolady wciskają się między zęby. A wtedy zjawia się diablík – Boliząb, który dotąd kuje ząb swym malutkim kilofem, dokąd nie zrobi w nim dziury. Jeśli w porę nie pójdzie się do dentysty, taki dziurawy ząb zaczyna boleć. Bo diablík póty rozszerza i pogłębia dziurę, póki cały się w niej nie schowa. No, a uszkodzony ząb zaczyna chorować. Jurek-Łakomczuch zaczął szlochać: „Ten Boli ząb wskoczył mi wczoraj wieczorem na łóżko, widziałem go!” Mama uspokoiła chłopca i powiedziała: „Chodź, pójdziemy zaraz do dentysty. On wyczyści i zalepi dziurę, a diablíka przepędzi!” - „A czy ten Boliząb nie zacznie mi wiercić nowych dziur?” – spytał Jurek.- „Jeśli przestaniesz jeść bez przerwy słodczy i po każdym posiłku będziesz starannie czyścił zęby, to Boliząb nie będzie miał w twojej buzi nic do roboty. On nie znosi czystych zębów.” Wkrótce mama i Jurek siedzieli już w poczekalni u dentysty. Było tam kilkoro dzieci i dorosłych. Miła pielęgniarka zapraszała ich kolejno do gabinetu. Kiedy zawołała: „A teraz proszę Jurka-Łakomczucha!”, chłopiec, słysząc to przezwisko, bardzo się zawstydził. W gabinecie dentystycznym chłopiec nie mógł wyjść z podziwu. Nad fotelem dla pacjenta świeciła jasno wielka lampa. Dentysta miał małą szprycę do wody i dmuchawkę z pompką. Lekarz pozwolił Jurkowi nacisnąć pompkę i dmuchawka powiała wiatrem. Potem chłopiec usiadł w fotelu, a dentysta naciskał dźwignię i siedzenie to podnosiło się, to opadało, więc chłopiec jeździł w górę i w dół. To było zabawne! Jurek zapomniał niemal o bólu zęba. Otworzył szeroko usta, żeby dentysta mógł znaleźć diablíka. W okrągłym lusterku, w którym wszystko co małe wydaje się duże, dentysta oglądał każdy ząb ze wszystkich stron. Przeszukał wszystkie zakamarki. Wkrótce znalazł Bolizęba. Diablík nie mógł się przed nim ukryć. Dentysta wyborował z chorego zęba resztki jedzenia i cały brud i Boliząb nie wiedział już, gdzie się podziać. A kiedy woda ze szprycy trysnęła wprost do jego jamy, o mało się nie utopił. Potem dentysta, chcąc osuszyć dziurę w zębie Jurka przed zaplombowaniem, użył dmuchawki. Strumień powietrza wyrzucił po prostu Bolizęba z dziury. Jurek już nigdy więcej nie zobaczył diablíka i nigdy więcej nie zabołał go ząb. Dentysta doprowadził chory ząb do porządku i Jurek wkrótce mógł znowu dobrze gryźć. Od tej pory chłopiec je słodczy tylko wtedy, gdy mama mu pozwoli. I zaraz potem czyści zęby. A w ogóle myje je starannie po każdym posiłku i dwa razy do roku chodzi do dentysty, żeby sprawdzić, czy wszystko jest w porządku.

5. Rozmowa dotycząca treści opowiadania.

6. Demonstrowanie przez nauczyciela na plastikowym modelu zgryzu prawidłowego mycia zębów.

7. „Kolorowy kubeczek” - praca plastyczna.

Ozdabianie sylwety kubka wyciętego z papieru papierowymi ozdobami lub plasteliną.

8. Ocena aktywności dzieci i podsumowanie zajęć.

MARZEC

Scenariusz zajęć

Temat kompleksowy: W zdrowym ciele zdrowy duch.

Temat dnia: Lekarz.

(W miarę możliwości wizyta w przychodni zdrowia, spotkanie z lekarzem lub pielęgniarką).

Cele operacyjne:

Dziecko:

- kształtuje umiejętności wypowiedzania się na określony temat
- rozwija sprawność ruchową
- poznaje zawód lekarza
- wie, jak należy dbać o swoje zdrowie

Metody: działań praktycznych, problemowa, słowna, oglądowa, twórcza.

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: obrazki związane z zawodem lekarza i niepasujące do zawodu, wiersz "U pana doktora" M. Terlikowskiej, przybory do kącika lekarskiego, Cd z sygnałem karetki pogotowia.

Przebieg zajęć:

1. „U lekarza” - zabawa dydaktyczna.

Nauczyciel rozkłada przed dziećmi obrazki z różnorodnymi przedmiotami. Wśród nich muszą być ilustracje związane z zawodem lekarza (np. stetoskop, aparat do mierzenia ciśnienia, strzykawka, lekarstwa, fartuch itp.) oraz takie, które do tego zawodu nie pasują. Zadaniem dzieci jest wybranie obrazków związanych z zawodem, nazwanie ich oraz określenie do czego służy dany przedmiot.

2. "U pana doktora" - wysłuchanie wiersza M. Terlikowskiej.

"U pana doktora" M. Terlikowska
/z cyklu: „Praca w różnych zawodach”/

Przed drzwiami pana doktora
czeka kolejka dość spora.

Pawełka boli brzuszek
Marek skaleczył paluszek.

Dorotka także jest chora,
bo bardzo kaszle od wczoraj.

Małgosię wciąż boli głowa
Lalka także nie jest zdrowa.

Wchodzi Pawełek. No śmiało!
Badanie nie będzie bolało.
Trzeba otworzyć buzię raz –dwa,
Pokazać język, powiedzieć a-a-a.
Oddychać, stanąć na wadze,
potrzymać termometr – i już .
Więc płakać nikomu nie radzę -
Chyba, że jesteś tchórz.
Pan doktor zna różne sposoby,
żeby przepędzić choroby,
-przepiszę ci proszki, Pawełku,
różowe w niebieskim pudełku.

Pan doktor smaruje palec
śmiesznym lekarstwem fioletowym
-Bolało Marku? –Prawie wcale.
I palec Marka będzie zdrowy.

A co dla kaszlącej Dorotki?

Syrop. Naprawdę słodki.

Małgosia pójdzie na naświetlanie.

A lalka? Czy nic nie dostanie?

Prawda lalka jest trochę blada...

Ale Małgosia sama ją zbada.

Przecież Małgosia pamięta

Jak doktor bada pacjenta.

3. Rozmowa na temat treści wiersza

Pytania pomocnicze:

- Na co chorowały poszczególne dzieci w wierszu?
- Kogo dzieci poprosiły o pomoc?
- Jak nazywa się lekarz, który bada dzieci?
- Czy dzieci same mogą iść do lekarza?
- Dlaczego?
- Co trzeba powiedzieć jak wchodzimy do gabinetu lekarskiego?
- Kto to jest pacjent?
- Jak nazywa się osoba, która pomaga lekarzowi?
- Na czym lekarz wypisuje lekarstwa?
- Gdzie należy udać się z receptą?
- Czy dzieci same mogą zażywać lekarstwa?

4. „Chore dziecko” - zabawa ruchowa.

Dzieci maszerują po sali. Na hasło „Chore dziecko” kładą się na plecach. Na hasło „Zdrowe dziecko” maszerują dalej.

5. Tworzenie kącika lekarskiego.

6. „Jedzie karetka” – zabawa ruchowa.

Przed rozpoczęciem zabawy dzieci słuchają zagadki dźwiękowej - sygnału karetki pogotowia. Następnie wyjaśniają, kiedy karetka pogotowia włącza sygnał, (kiedy jedzie do chorego lub nagłego wypadku), co powinni zrobić kierowcy, kiedy usłyszą ten sygnał (kierowcy powinni zjechać z drogi, zatrzymać się i ułatwić przejazd karetce.) Następnie N. rozdaje dzieciom krążki – to kierownice i wyjaśnia przebieg zabawy. Dzieci swobodnie poruszają się po sali, naśladują jazdę samochodem. Na dźwięk sygnału karetki pogotowia wszystkie samochody zjeżdżają na bok i zatrzymują się, aby karetka mogła swobodnie przejechać.

7. Ocena aktywności dzieci i podsumowanie zajęć.

KWIECIEŃ

Scenariusz zajęć

Temat kompleksowy: W zdrowym ciele zdrowy duch.

Temat dnia: Ruch to zdrowie.

Cele operacyjne:

Dziecko:

- kształtuje umiejętności wypowiedziania się na określony temat
- rozwija sprawność ruchową
- rozwija sprawności manualne
- wyrabia w sobie nawyk dbania o higienę jamy ustnej
- poznaje różne dyscypliny sportowe
- poznaje znaczenie sportu dla zdrowia

Metody: działań praktycznych, problemowa, słowna, oglądowa, twórcza.

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: wiersz „Sport to zdrowie” H. Świder, ilustracje różnych dyscyplin sportowych, papierowe emblematy z piłkami w trzech kolorach (czerwony, żółty, zielony), CD z piosenką „Idziemy na spacer”.

Przebieg zajęć:

1. Przywitanie wierszem. Ilustrowanie treści wiersza ruchem ciała.

Na paluszki się wspinamy

W górę rączki wyciągamy

Do podłogi dotykamy

I ze sobą się witamy.

Dzień dobry.

2. Przywitanie wg. Metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne:

- witamy się stopami

- witamy swoje kolana poklepując je, później kolana sąsiadów

- witamy dłonie

- witamy łokcie

- witamy plecy rękoma - głaszczemy, poklepujemy

- witamy swoje uszy, później uszy sąsiadów itp.

3. Recytacja przez nauczyciela wiersza H. Świder pt. „Sport to zdrowie”.

Tato mówi:

"Sport to zdrowie".

A więc Tomek na boisku,

Piłkę kopie.

Darek piłkę rzuca w górę,

Leci piłka ponad siatkę

A odrzuca ją Beatka.

W zimie sanki, łyżwy, narty,

Wszyscy bawią się wspaniale

I ty kolego pamiętaj, nie leż,

Nie śpij, biegaj stale.

Baw się z nami na podwórzu,

Tam jest mniej pyłu i kurzu,
Nabierzesz siły i zdrowia,
Możesz się zahartować,
Nie będziesz nigdy chorować.

4. „Sport”

Wprowadzenie do tematyki zajęć. Wspólne wyjaśnienie pojęcia „sport”. Dochodzenie do wniosku, że sport to zdrowie i że warto się ruszać.

5. Rozmowa na temat treści wiersza.

Pogawędka o różnych sportach, sprzętach sportowych z pokazywaniem kolorowych ilustracji. Dzieci próbują odpowiedzieć na pytanie dlaczego ruch i uprawianie sportów w życiu są ważne dla naszego życia, zdrowia.

6. „Sporty”- ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne.

Kiedy nauczyciel gra na instrumencie muzycznym, dzieci naśladowują różne rodzaje sportów: jazdę na łyżwach, bieganie, zjeżdżanie na nartach itp. Na przerwę w graniu dzieci szybko ustawiają się w sposób podany przez nauczyciela:

- "siad korekcyjny" - siadają prosto na dywanie, po turecku.
- "para" - ustawiają się parami przed nauczycielką.
- "figurka" - stają nieruchomo w wymyślonej przez siebie pozie.
- "koło" - tworzą koło na dywanie.

7. „Idziemy na spacer” - zabawa ze śpiewem z wykorzystaniem chusty animacyjnej- według Pedagogiki Zabawy. Rozdanie dzieciom emblematów z piłkami w trzech kolorach (czerwony, żółty, niebieski).

- Marsz bo obwodzie koła

1. Idziemy na spacer /3x

Zatrzymujemy się

Wracamy ze spacerku /3x

Zatrzymujemy się

Ref. *Och! /2x Raz, dwa, trzy*

I kręcimy i kręcimy i kręcimy się

Na hasło: piłki żółte! - dzieci, które mają emblematy z piłką w tym kolorze wchodzi pod chustę i skaczą jak piłeczki.

- Bieg po obwodzie koła

II. *Biegniemy na spacerku /3x*

Zatrzymujemy się

Wracając też biegniemy /3x

Zatrzymujemy się

Ref. *Och!...*

Na hasło: piłki czerwone - dzieci, które mają emblematy z piłką w tym kolorze wchodzi pod chustę i skaczą jak piłeczki.

- Skoki po obwodzie koła.

III. *Skaczemy na spacerku /3x*

Zatrzymujemy się

Wracając też skaczemy /3x

Zatrzymujemy się

Ref. *Och!...*

Na hasło: piłki niebieskie - dzieci, które mają emblematy z piłką w tym kolorze wchodzi pod chustę i skaczą jak piłeczki.

8. Ocena aktywności dzieci i podsumowanie zajęć.

MAJ

Scenariusz zajęć

Temat kompleksowy: W zdrowym ciele zdrowy duch

Temat dnia: Pyszne i zdrowe kanapki kolorowe

Cele operacyjne:

Dziecko:

- kształtuje umiejętności wypowiedzenia się na określony temat
- rozwija sprawność ruchową
- rozwija sprawność manualną
- poznaje nawyki zdrowego odżywiania
- robi kanapki

Metody: działań praktycznych, problemowa, słowna, oglądowa, twórcza.

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: wiersz „Dla każdego coś zdrowego” - S. Karczewskiego, szarfy, papierowe talerzyki, kleje, obrazki produktów z piramidy zdrowia, Cd z utworem „Witaminki” zespołu Fasolki, warzywa w różnych kolorach, przybory i produkty potrzebne do robienia kanapek.

Przebieg zajęć:

1. Słuchanie wiersza „Dla każdego coś zdrowego” - S. Karczewskiego.

Jeśli chcesz żyć zdrowo

jadaj zawsze kolorowo!

Jedz owoce i jarzyny

to najlepsze witaminy!

Jedz razowce z grubym ziarnem,

zdrowe jest pieczywo czarne!

Na kanapkę, prócz wędliny,

połóż listek zieleniny!

I kapusta, i sałata,

w witaminy jest bogata!

Mleko, jogurt, ser, maślanka -

to jest Twoja wyliczanka!

Chude mięso, drób i ryba

to najlepsze białko chyba!

Sok warzywny, owocowy,

kolorowy jest i zdrowy!

Kto je tłusto i obficie,

ten sam sobie skraca życie!

2. Rozmowa kierowana dotycząca treści wiersza.

- Co powinniśmy jeść żeby być zdrowym?

- Co oznacza, że jedzenie jest zdrowe?

- Dlaczego trzeba jeść dużo owoców i warzyw?

- Jakie znacie owoce i warzywa?

- Co należy zrobić przed spożyciem owoców i warzyw?

- Co jest najzdrowsze do picia?

3. „Sałatka warzywna” - zabawa orientacyjno – porządkowa.

Nauczyciel rozdaje dzieciom szarfy w kolorach odpowiadających kolorom warzyw (zielone – ogórek, czerwone – pomidor, żółte – papryka). Dzieci siadają w kole. Na hasło – „ogórek”, „pomidor”, „papryka” dzieci z odpowiednimi kolorami szarf zamieniają się miejscami. Na komendę „sałatka warzywna” wszystkie dzieci zamieniają się miejscami.

4. „Piramida zdrowego żywienia” - zabawa dydaktyczna.

Nauczyciel przygotowuje papierowe talerzyki oraz obrazki produktów ważnych dla zdrowia (produkty z piramidy zdrowia). Każde dziecko nakleja obrazek na talerzyk. Następnie dzieci wspólnie z nauczycielem tworzą piramidę zdrowego żywienia i omawiają ją.

5. Ekspresja ruchowa do piosenki „Witaminki” zespołu Fasolki.

6. „Kolorowe warzywa” - zabawa dydaktyczna.

Klasyfikowanie warzyw ze względu na kolor. Nazywanie warzyw.

7. „Robimy kanapki” - robienie kanapek.

Dzieci wspólnie z nauczycielem przygotowują produkty i przybory do robienia kanapek.

Wspólne robienie kanapek. Degustacja.

8. Ocena aktywności dzieci i podsumowanie zajęć.

CZERWIEC

Scenariusz zajęć

Temat kompleksowy: W zdrowym ciele zdrowy duch.

Temat dnia: Olimpiada sportowa.

Cele operacyjne:

Dziecko:

- rozwija sprawność ruchową

Metody: działań praktycznych, problemowa, słowna, oglądowa, twórcza.

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Przebieg zajęć:

1. Olimpiada sportowa na świeżym powietrzu.

Ćwiczenia według pomysłu prowadzących olimpiadę.