

## SCENARIUSZ – ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA

**Prowadząca:** mgr Dominika Łagowska

**Data:** 07.04.2023

**Temat zajęć:** „Wiemy co robić, aby być zdrowym”

**Miejsce:** sala przedszkolna

**Cele ogólny:**

- kształtowanie właściwych nawyków higienicznych
- uświadamianie dzieciom konieczności spożywania potraw niezbędnych dla zdrowia
- uświadomienia dzieciom znaczenia aktywności fizycznej i świeżego powietrza dla zdrowia

**Cele operacyjne:**

- rozumie konieczność dbania o higienę
- doskonalą sprawność ruchową przez poprawne wykonywanie ćwiczeń
- potrafi wybrać produkty spożywcze - wartościowe dla zdrowia i niezdrowe
- wykonuje pracę plastyczną,

**Metody:**

- oglądowa (ilustracje), zabawowo - naśladowcza, zadań stawianych do wykonania, słowna

**Formy pracy:**

- indywidualna, zbiorowa

**Środki dydaktyczne:**

świeże warzywa, nagranie piosenki, odtwarzacz, obrazki z produktami zdrowymi i niezdrowymi, chusta, piłki, woreczki, dyplomy – kolorowanki,

**Przebieg zajęć:**

1. „Wiosna na talerzu” - wyjaśnienie dzieciom pojęcia „nowalijki”, zwrócenie uwagi na duże bogactwo witamin wzbogacających dietę, wykonanie kolorowych kanapek, degustacja.
2. „Dbamy o zdrowie” - utrwalenie wiedzy dotyczącej zdrowego trybu życia i zachowania zasad higieny na podstawie np. piosenki pt.: „Dbaj o zdrowie” (wyk. ZoZi), ilustracji

### **Piosenka „Dbaj o zdrowie”**

By energię mieć i moce, jedz warzywa i owoce  
Dbaj o dobry długi sen, a urośniesz w górę hen  
O higienę zadbaj śmiało, zęby myj i całe ciało  
Odpowiednio ubierz się, czy to słońce czy to deszcz

Każde dziecko ci to powie, że należy dbać o zdrowie  
Każdy dobrze o tym wie  
Zdrowie najważniejsze jest

Zamiast leżeć wciąż na brzuchu, to pamiętaj też o ruchu  
Pływaj, biegaj, zagraj mecz, ruch to bardzo ważna rzecz  
Każde dziecko ci to powie, że należy dbać o zdrowie

3. Dokończ rymowankę

Wszyscy mamy słodkie minki, bo zjadamy.....(witaminki)

Masz gorączkę? Na co czekasz? Pora by Cię zbała.....(lekarz)

Witaminy, witaminy dla chłopczyka i .....(dziewczyny)

Ziemniaki i buraki jedzą wszystkie.....(dzieciaki)  
Gdy czystość w koło świeci zdrowi są starsi i zdrowe są .....(dzieci)  
Jedz owoce i jarzyny w nich mieszkają .....(witaminy)  
Przez cały rok pij marchewkowy .....(sok)  
Myję zęby, bo wiem właśnie o tym, kto ich nie myje ten ma.....(kłopoty)  
Mydło wszystko umyje, nawet uszy i.....(szyję)  
Kto się często myje ten długo .....(żyje)  
Skakać, biegać, tańczyć wkoło razem będzie nam .....(wesoło)

4. Ilustracja ruchowa piosenki „Gimnastyka dobra sprawa”

5. „Sport to zdrowie” – ćwiczenia i zabawy ruchowe (np. „Bocian i żaby”, „Wceluj”, „Berek” „Kto szybciej”, „Pokonaj tor przeszkód”, aerobik itp.

6. Masaż relaksacyjny:

### **„Spacer biedronki”**

Biedroneczka mała po trawce biegała. - delikatnie poruszają palcami w różnych kierunkach,  
Nózkami tupiała, - naprzemiennie uderzają w plecy otwartymi dłońmi,  
rączkami machała. - masują je obiema rękami,  
Potem się ślizgała - przesuwiają zewnętrzną stroną dłoni do góry,  
do góry i w dół. - wewnętrzną w dół,  
W kółko się kręciła - rysują rękami koła w przeciwnych kierunkach,  
i piłką bawiła. - delikatnie uderzają pięściami,  
Gdy deszcz zaczął padać, -stukają palcami wskazującymi z góry na dół,  
pod listkiem się skryła - rysują obiema rękami kształt liścia,  
i bardzo zmęczona spać się położyła.

7. Podziękowanie dzieciom za udział we wspólnych zabawach i wręczenie dyplomów, kolorowanie ich.