

LEKCJE ZDROWIA Z HIGIENIASZKAMI

Autorka scenariuszy: dr Sandra Brzeska-Zagroba

Twój kręgosłup mały zuchu,
nie lubi tkwić w bezruchu!



Informacje pomocne do przeprowadzenia zajęć edukacyjnych

Ruch i gimnastyka ma ogromne znaczenie dla wszechstronnego rozwoju dzieci. Wpływa pozytywnie na rozwój fizyczny i psychiczny. Poprzez ćwiczenia ruchowe i gimnastyczne, dzieci uczą się kontrolować swoje ciało, poprawiają równowagę, koordynację ruchową, elastyczność oraz wzmacniają mięśnie i układ kostny.

LEKCJE ZDROWIA Z HIGIENIASZKAMI

SCENARIUSZE ZABAW DLA DZIECI 3-4 LETNICH

Twój kręgosłup mały zuchu,
nie lubi tkwić w bezruchu!

Wprowadzenie dla nauczyciela:

Lekcje zdrowia z Higieniaszkami to program kształtujący prawidłowe nawyki higieniczne poprzez angażujące, pełne energii i dostosowane do wieku dzieci zabawy, mające zachęcić najmłodszych do aktywnego uczestnictwa. Lekcje oparte są o teksty fraszek z książki „Higieniaszki – O Zdrowiu Fraszki”.

Cele ogólne:

- promowanie aktywnego stylu życia,
- wdrożenie zasad świadomości i odpowiedzialności za własne zdrowie.

Informacje pomocne do przeprowadzenia zajęć edukacyjnych

Czym jest kręgosłup?

Każdy z nas ma w środku swojego ciała coś bardzo ważnego, co pomaga nam stać, chodzić, biegać i skakać? To kręgosłup! Kręgosłup to taki długi, mocny "słup" zbudowany z małych kosteczek – kręgów. Przechodzi przez całe nasze plecy. Kręgosłup jest jak wieża z klocków – musi być dobrze ustawiony, żeby wszystko działało jak należy.

Co to znaczy, że kręgosłup się „skrzywił”?

Czasami zdarza się, że kręgosłup nie rośnie prosto, tylko robi się trochę krzywy. Mówimy wtedy, że mamy skrzywienie kręgosłupa albo skoliozę.

Jak dbać o zdrowy kręgosłup?

To bardzo ważne! Oto kilka prostych zasad:

- ✓ Siedź prosto – nie garb się przy biurku.
- ✓ Noś plecak na dwóch ramionach – nie tylko na jednym!
- ✓ Ruszaj się codziennie – ćwicz, baw się, chodź na spacer.
- ✓ Śpij dobrze – najlepiej na plecach lub boku, na wygodnym materacu.

Kręgosłup to nasz przyjaciel na całe życie. Dbajmy o niego tak samo, jak o zęby, serce czy oczy.

LEKCJE ZDROWIA Z HIGIENIASZKAMI

SCENARIUSZE ZABAW DLA DZIECI 3-4 LETNICH

Twój kręgosłup mały zuchu,
nie lubi tkwić w bezruchu!

Informacje pomocne do przeprowadzenia zajęć edukacyjnych

Podstawą realizacyjną zabaw jest fraszka
„Ręce ćwiczą, gra muzyka...”

Ręce ćwiczą, gra muzyka,
krok do przodu zrób, przytupnij.
Taniec to też gimnastyka,
uczy kroków rezolutnych.

Zrób jak kotek „koci grzebiet”,
pokaż nam, jak niedźwiedź szedł.
Teraz – hop, skacz jak żaba.
Widzisz, jaka to zabawa?!

Ręce w górę, w dół, zrób przysiad.
Skocz jak żabka. Rozwiąż supty -
przez zabawę gimnastyka,
byś był zdrowy, zawsze szczupły.

Chyba nie chcesz kręgosłupa
w kształcie mieć litery „S”.
Prosto trzymać się to sztuka.
Musisz ćwiczyć, chyba wiesz.

LEKCJE ZDROWIA Z HIGIENIASZKAMI

SCENARIUSZE ZABAW DLA DZIECI 3-4 LETNICH

**Twój kręgosłup mały zuchu,
nie lubi tkwić w bezruchu!**

Zabawa 1

Zabawa orientacyjno - porządkowa “Zrób jak kotek - koci grzbiet”.

Przebieg zabawy:

Podczas zabawy dzieci tańczą dowolnie do wybranej przez nauczyciela muzyki, na pauzę w muzyce, dzieci zatrzymują się w miejscu i dostosowują swoją pozycję do figury, którą prezentuje na obrazku zwierzę (żaba, kot, niedźwiedź).

Efekty podejmowanych działań (dziecko):

- kształtuje koordynację ruchową, gibkość i zwinność,
- rozwija kreatywność oraz wyobraźnię.

MATERIAŁY

- Plansze edukacyjne
B1,B2,B3

LEKCJE ZDROWIA Z HIGIENIASZKAMI

SCENARIUSZE ZABAW DLA DZIECI 3-4 LETNICH

Twój kręgosłup mały zuchu,
nie lubi tkwić w bezruchu!

Zabawa 2

Zabawa ruchowa “Ręce w górę, w dół, zrób przysiad”.

Przebieg zabawy:

Podczas zabawy dzieci stoją w kole lub półkolu i ilustrują ruchem tekst fraszki „Ręce ćwiczą, gra muzyka...”.

Ręce w górę, w dół, zrób przysiad. (unoszenie rąk w górę i w dół, następnie przysiad podparty)

Skocz jak żabka. Rozwiąż supeł - (podskok w przysiadzie podpartym, ruchy okrężne nadgarstków)

przez zabawę gimnastyka, - (pajacyki)

byś był zdrowy, zawsze szczupły. - (unoszenie rąk w górę, dwa podskoki obunóż)

Efekty podejmowanych działań (dziecko):

- wykonuje ćwiczenia zgodnie z poleceniem nauczyciela,
- rozwija koncentrację i uwagę,
- doskonali duże grupy mięśniowe.

MATERIAŁY

Tekst fraszki „Ręce ćwiczą, gra muzyka...”

LEKCJE ZDROWIA Z HIGIENIASZKAMI

SCENARIUSZE ZABAW DLA DZIECI 3-4 LETNICH

Twój kręgosłup mały zuchu,
nie lubi tkwić w bezruchu!

Zabawa 3

Pisanie po śladzie wraz z jednoczesną recytacją drugiej zwrotki fraszki „Ręce ćwiczą, gra muzyka...”

Przebieg zabawy:

Dzieci wraz z nauczycielem przed wykonaniem karty pracy (Karta Pracy A1), powtarzają rytmicznie, przy stolikach tekst drugiej zwrotki fraszki “Ręce ćwiczą, gra muzyka...”. Następnie po otrzymaniu karty pracy każde dziecko najpierw palcem po śladzie a następnie ołówkiem, wypowiadając rytmicznie tekst wiersza obrysowują kontury kota umieszczonego na karcie pracy.

Efekty podejmowanych działań (dziecko):

- kształtuje umiejętność skupienia uwagi i rozumienia słowa mówionego,
- ćwiczy motorykę małą oraz koordynację ręka-oko.

MATERIAŁY
Karta Pracy - A1

Lekcje zdrowia z Higieniaszkami

SCENARIUSZE ZABAW DLA DZIECI 3-4 LETNICH

Twój kręgosłup mały zuchu, nie lubi tkwić
w bezruchu!



Lekcje zdrowia z Higieniaszkami

SCENARIUSZE ZABAW DLA DZIECI 3-4 LETNICH

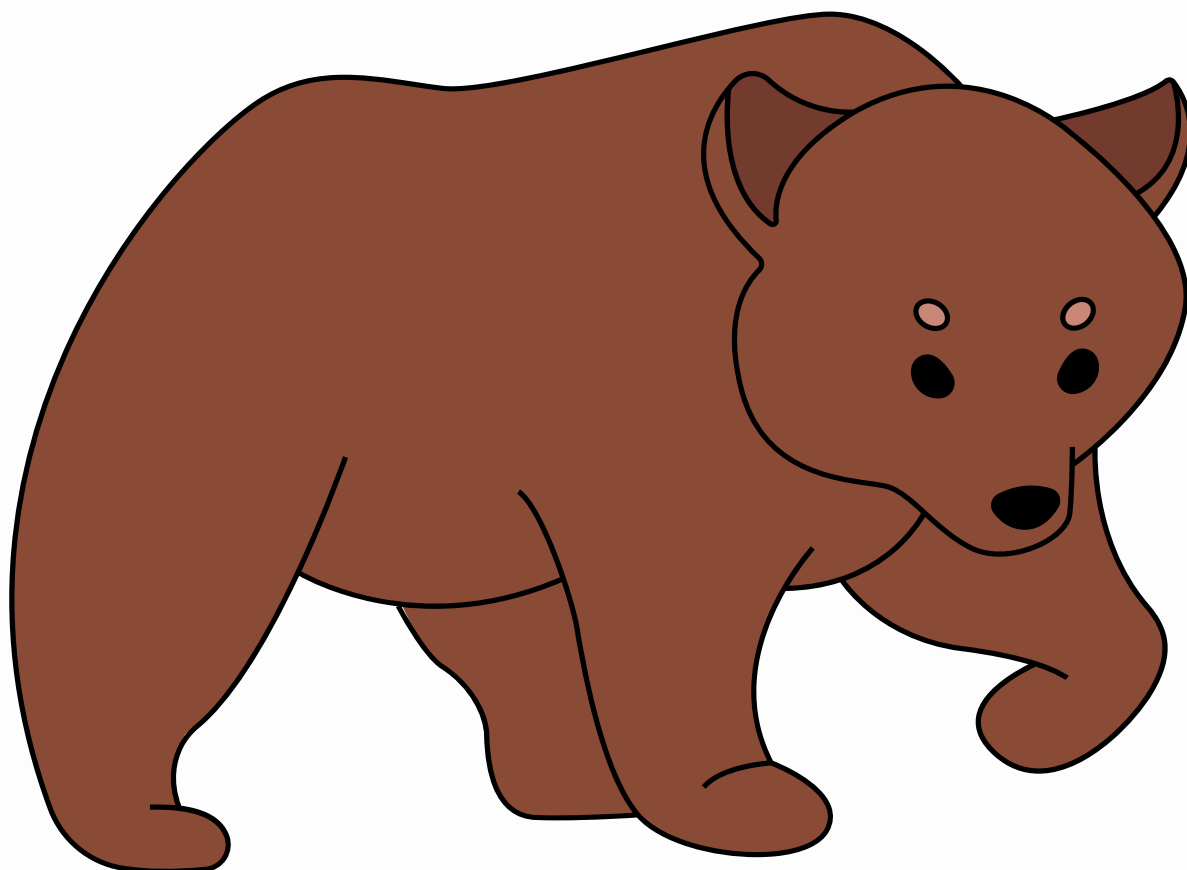
Twój kręgosłup mały zuchu, nie lubi tkwić
w bezruchu!



Lekcje zdrowia z Higieniaszkami

SCENARIUSZE ZABAW DLA DZIECI 3-4 LETNICH

Twój kręgosłup mały zuchu, nie lubi tkwić
w bezruchu!



Lekcje zdrowia z Higieniaszkami

SCENARIUSZE ZABAW DLA DZIECI 3-4 LETNICH

Twój kręgosłup mały zuch, nie lubi tkwić
w bezruchu!

