

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 5-6 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 Fraszków”.

Cele ogólne:

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

Informacje pomocne do przeprowadzenia zajęć edukacyjnych

Czym jest aktywność fizyczna?

Aktywność fizyczna to wszystkie rodzaje ruchu, które pomagają naszemu ciału być silnym, zdrowym i pełnym energii. To nie tylko sport, ale także każda zabawa, podczas której poruszamy się i używamy różnych części ciała!

Aktywność fizyczna to każda czynność, w której się ruszamy i sprawiamy, że nasze ciało pracuje. Może to być:

- Bieganie: kiedy ścigasza się z kolegami.
- Skakanie: kiedy skaczesz na skakance lub robisz "pajacyki".
- Taniec: kiedy tańczysz do muzyki.
- Gry zespołowe: jak piłka nożna, koszykówka, czy zabawy z piłką.

Aktywność fizyczna jest bardzo ważna, to dzięki niej mamy więcej energii, łatwiej się koncentrujemy i jesteśmy zdrowi.

Kiedy się ruszamy, nasze mięśnie rosną, serce bije szybciej, a my czujemy się szczęśliwi!

LEKCJE ZDROWIA Z HIGIENIASZKAMI

SCENARIUSZE ZABAW DLA DZIECI 5-6 LETNICH

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

Informacje pomocne do przeprowadzenia zajęć edukacyjnych

**Podstawą realizacyjną zabaw jest fraszka
„Polub spacer tak jak piesek..”**

**Polub spacer tak jak piesek,
wodę tak jak lubi ryba.
Będiesz biegał? Już się cieszę!
Ruch to zdrowie, więc nie gdybaj.**

**Chcesz jak rybka, przedszkolaku,
zdrowym być? Do wody wskakuj.
Baw się pływaj, nawet wiośłuj,
Będiesz silny i radosny.**

LEKCJE ZDROWIA Z HIGIENIASZKAMI

SCENARIUSZE ZABAW DLA DZIECI 5-6 LETNICH

Twój kręgosłup mały zuchu,
nie lubi tkwić w bezruchu!

Zabawa 1

Interpretacja ruchowa do Fraszki „Polub spacer tak jak piesek..” z elementami dramy.

Przebieg zabawy:

Nauczyciel odczytuje tekst fraszki, prosząc dzieci o odwzorowanie ruchem bądź gestem, zaakcentowanych przez nauczyciela wyrazów w każdym wersie, odnoszących się do tekstu.

Np. “Polub spacer tak jak piesek” – dzieci odwzorowują spacerowanie.

Efekty podejmowanych działań (dziecko):

- aktywnie uczestniczy w zabawie grupowej,
- interpretuje tekst wykorzystując swoją wyobraźnię,
- potrafi odnieść swoje gesty, mimikę twarzy, ruch do kontekstu fraszki.

MATERIAŁY

- Tekst fraszki z książki „Higieniaszki – O Zdrowiu Fraszki”

LEKCJE ZDROWIA Z HIGIENIASZKAMI

SCENARIUSZE ZABAW DLA DZIECI 5-6 LETNICH

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

Zabawa 2

Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała.

Przebieg zabawy:

Dzieci zgodnie z instrukcją nauczyciela wykonują ćwiczenie wg. Metody ruchu rozwijającego W. Sherborne - ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała.

1. „Przeciąganie się” dzieci leżą na plecach na podłodze, każdy z nich próbuje zająć jak najwięcej miejsca na podłodze, a następnie jak najmniej.
2. „Prawidłowe oddychanie” w pozycji leżącej dzieci leżą na podłodze i starają się koncentrować na prawidłowym oddychaniu.

Efekty podejmowanych działań (dziecko):

- wykonuje ćwiczenia zgodnie z poleceniem nauczyciela,
- przestrzega ustalonych reguł oraz zasad bezpieczeństwa,
- potrafi odpocząć, zrelaksować się po
- lub podczas zajęć.

LEKCJE ZDROWIA Z HIGIENIASZKAMI

SCENARIUSZE ZABAW DLA DZIECI 5-6 LETNICH

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

Zabawa 3

Pisanie po śladzie wraz z jednoczesną recytacją pierwszej zwrotki fraszki „Polub spacer tak jak piesek..”

Przebieg zabawy:

Dzieci wraz z nauczycielem przed wykonaniem karty pracy (Karta Pracy A1), powtarzają rytmicznie, przy stolikach tekst pierwszej zwrotki fraszki “Polub spacer tak jak piesek...”. Następnie po otrzymaniu karty pracy każde dziecko najpierw palcem po śladzie a następnie ołówkiem, wypowiadając rytmicznie tekst wiersza obrysowują kontury ryby umieszczonej 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 5-6 LETNICH

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

Zabawa 4

Zabawa ruchowa “Wylosuj figurę!”.

Przebieg zabawy:

Podczas zabawy dzieci rzucają kostką i wykonują figurę, przedstawioną na planszy (Plansza edukacyjna 1), odpowiadającą wylosowanemu bokowi kostki.

Efekty podejmowanych działań (dziecko):

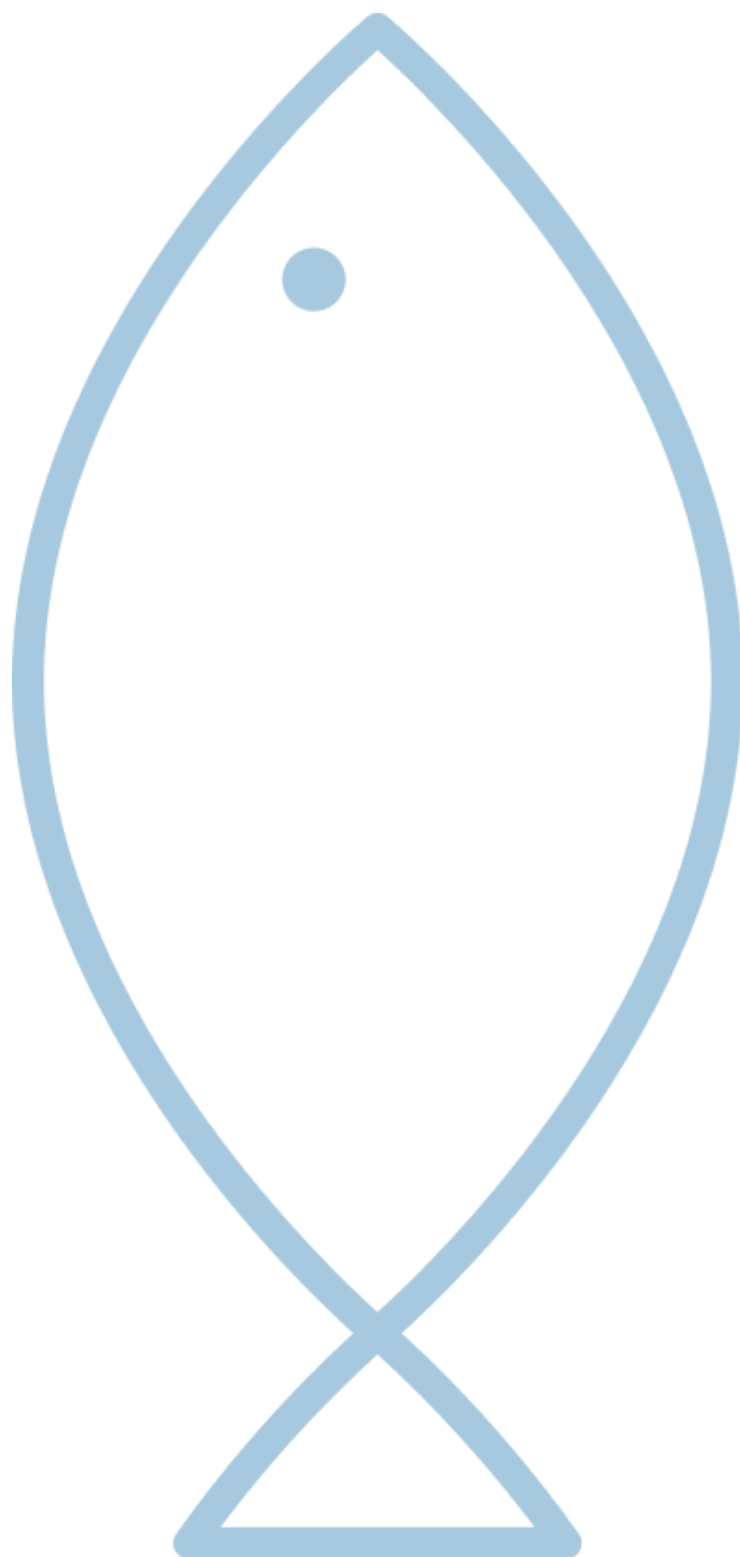
- kształtuje koordynację ruchową, gibkość i zwinność,
- rozwija kreatywność oraz wyobraźnię.

MATERIAŁY

- Plansza edukacyjna A1
- Kostka do gry

LEKCJE ZDROWIA Z HIGIENIASZKAMI

Najpierw palcem, następnie ołówkiem rysuj po śladzie
wypowiadając rytmicznie pierwszą zwrotkę fraszki
„Polub spacer tak jak piesek..”



LEKCJE ZDROWIA Z HIGIENIASZKAMI

Ruszamy się!

Wylosuj liczbę na kostce,
każda z nich odpowiada innej pozycji!

