



DZIEWCZYNO, CHŁOPAKU



GOTUJ się NA ZMIANY



NIE WYSTARCZY DOBRZE JEŚĆ

NIE WYSTARCZY DOBRZE JEŚĆ

**WPROWADZAJĄC TEN TEMAT MAMY
NA CELU ZACHĘCENIE DZIECI DO**

**SPOŻYWANIA OWOCÓW I WARZEW
ORAZ PROWADZENIA
ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA.**





RUCH TO ZDROWIE!

CZAS TRWANIA
5 min

POMOCE:

MUZYKA JAKO PODKŁAD DO ĆWICZEŃ



AKCJA:

• USTAW DZIECI W KOLE I POPROŚ O WYKONANIE PONIŻSZYCH WZMACNIAJĄCYCH ĆWICZEŃ:

1. **ROSNE!** DZIECI CHWYTĄ SIĘ ZA RĘCE I MASZERUJĄ PO OKRĘGU. NA WYPOWIEDZIANE PRZEZ CIEBIE HASŁO „ROSNE!” WYCIĄGAJĄ RĘCE W GÓRĘ I PODSKAKUJĄ JAK NAJWYŻEJ.
2. **SILNE RĘCE.** DZIECI W DALSZYM CIĄGU TRZYMają SIĘ ZA RĘCE I ROBIĄ NIMI FALE.
3. **JESTEM TAKI DUŻY!** POPROŚ DZIECI, ABY POWOLI ZROBIŁY PRZYSIAD W RYTM MUZYKI. KIEDY WSZYSTKIE DZIECI BĘDĄ JUŻ W PRZYSIADZIE, POPROŚ, ABY WYSKOCZYŁY JAK NAJWYŻEJ Z TEJ POZYCJI Z UNIESIONYMI RĘKAMI.
4. **PROSTE PLECY.** POPROŚ DZIECI, ABY WYKONAŁY PO KILKA SKŁONÓW W PRZÓD Z DOTKNIĘCIEM PALCAMI RĄK PODŁOGI ORAZ KILKA SKRĘTÓW TUŁOWIA.
5. **MOCNE NOGI.** NIECH DZIECI POŁOŻĄ SIĘ NA PODŁODZE NA PLECACH I NOGAMI IMITUJĄ JAZDĘ NA ROWERZE.
6. **NIE ZAPOMINAM O ODDECHU!** ZŁAPALIŚCIE LEKKĄ ZADYSZKĘ PO ĆWICZENIACH? TO ŚWIETNIE! NIECH DZIECI,

W DALSZYM CIĄGU LEŻĄC NA PLECACH, WYKONUJĄ POWOLI GŁĘBOKIE WDECHY I WYDECHY OBSERWUJĄC, JAK ICH KŁATKA PIERSIOWA SIĘ PODNOSI I OPADA. POWIEDZ DZIECIOM, ŻE ISTNIEJĄ RÓŻNE ĆWICZENIA ODDECHOWE, KTÓRE POMAGAJĄ NP. W ZASYPIANIU CZY OPANOWANIU ZDENERWOWANIA.



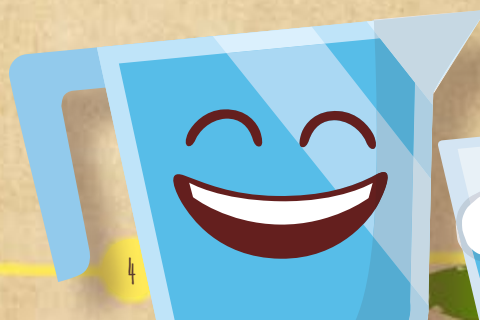
MOJA DROGA DO ZDROWIA

CZAS TRWANIA
10 - 15 min

POMOCE:
ILUSTRACJE, PLANSZA Z DROGĄ

AKCJA:

- POPROŚ DZIECI, ABY USIADŁY NA PODŁODZE W KOLE.
- POŁOŻ NA ŚRODKU PLANSZĘ Z DROGĄ, OBOK ROZŁOŻ ILUSTRACJE.
- ZADAJ DZIECIOM PYTANIA:
 - CO TO JEST ZDROWIE?
 - CO TO ZNACZY, ŻE KTOŚ PROWADZI ZDROWY TRYB ŻYCIA?
 - PRZYPOMNIJ O RÓŻNYCH SPOSOBACH DBANIA O SWOJE ZDROWIE ZWIĄZANYCH Z CODZIENNĄ HIGIENĄ, PRAWIDŁOWYM ODŻYWIANIEM, ODPOWIEDNIĄ ILOŚCIĄ RUCHU, NAWODNIENIEM ITD. POPROŚ DZIECI, ABY PODZIELILI SIĘ SWOIMI DOŚWIADCZENIAMI.
- POPROŚ, ABY DZIECI PRZYJRZAŁY SIĘ ZGROMADZONYM NA PODŁODZE ILUSTRACJOM I ZASTANOWIŁY, KTÓRE Z NICH OBRAZUJĄ ELEMENTY ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA. NIECH OCHOTNICZY WSKAZĄ ODPOWIEDNIE OBRAZKI (ŁĄCZNIE 7 OBRAZKÓW) I UARGUMENTUJĄ SWÓJ WYBÓR
- NASTĘPNIE PRZYKLEJCIE OBRAZKI NA PLANSZĘ Z DROGĄ I ZAWIEŚCIE PLANSZĘ NA ŚCIANIE – NIECH ZAWSZE PRZYPOMINA DZIECIOM O ZASADACH ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA.



DROGA DO ZDROWIA



İLUSTRACJE DO WYCIĘCIA



WĘŻE I DRABINY

CZAS TRWANIA
10 MIN

POMOCE:

PLANSZE DO GRY, KOSTKI, PIONKI

AKCJA:

- PODZIEL DZIECI NA GRUPY 4 OSOBOWE

- KAŻDEJ Z GRUP DAJ PLANSZĘ, KOSTKĘ DO GRY I CZTERY RÓŻNE PIONKI

WYJAŚNIJ ZASADY GRY:

- WSZYSTKIE PIONKI USTAWIAMY NA POLU Z NAPISEM START.

- GRĘ ROZPOCZYNA DZIECKO, KTÓRE WYRZUCI KOSTKĄ NAJWIĘKSZĄ ILOŚĆ OCZEK.

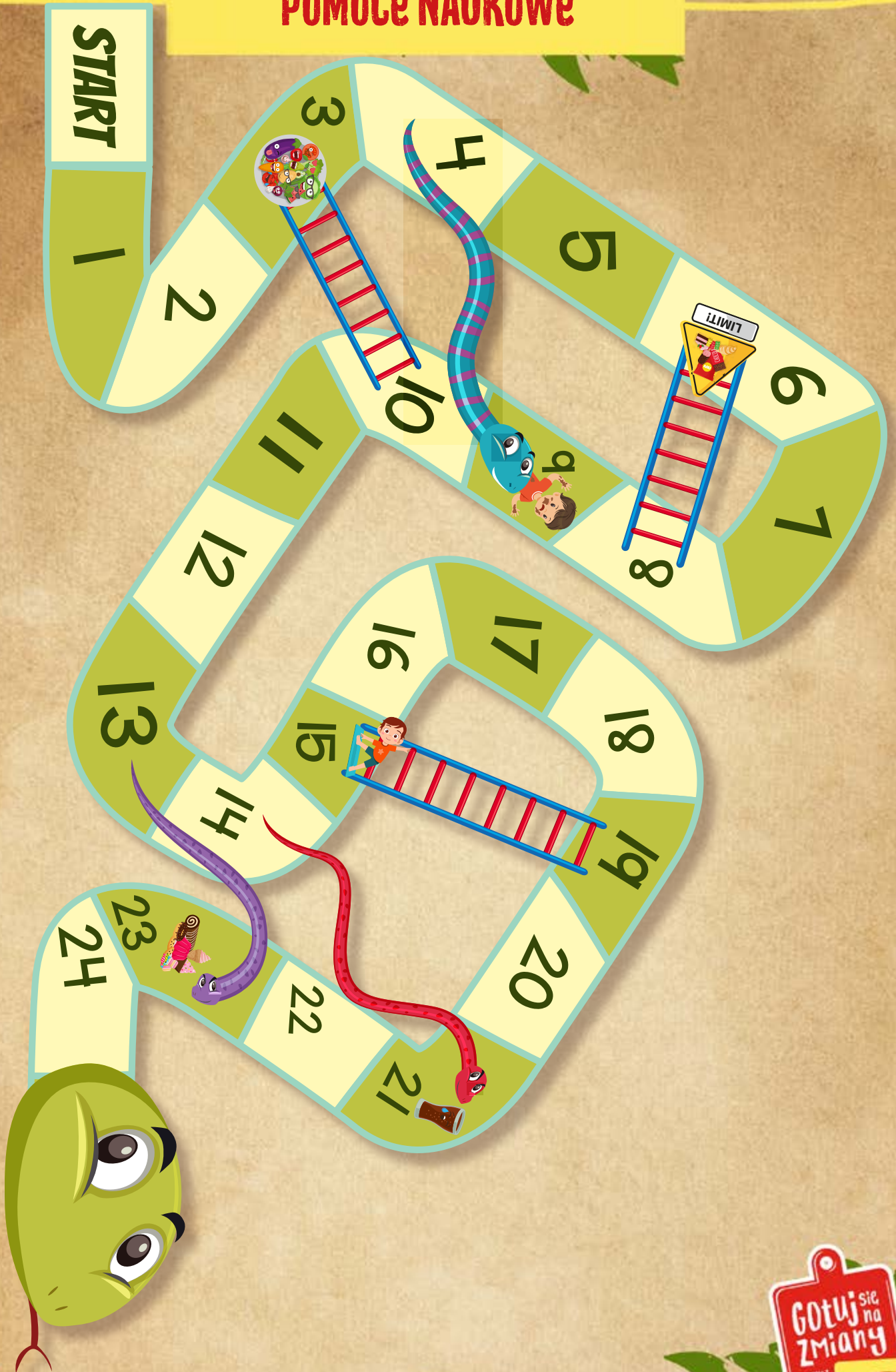
- GRACZE RZUCAJĄ KOSTKĄ PO KOLEI. KAŻDY GRACZ PRZESUWA SWÓJ PIONEK O ILOŚĆ WYRZUCONYCH OCZEK NA KOSTCE.

- KIEDY GRACZ ZATRZYMA SIĘ NA POLU Z DRABINĄ I ILUSTRACJĄ POZYTYWNEGO ZACHOWANIA, W NAGRODĘ WSPINA SIĘ PO DRABINIE NA JEJ SZCZYT – CZYLI NA POLE, DO KTÓREGO KIERUJE DRABINA.

- JEŚLI GRACZ ZATRZYMA SIĘ NA POLU Z GŁOWĄ WĘŻA I ILUSTRACJĄ NEGATYWNEGO ZACHOWANIA, ZJEŹDŹA PIONKIEM NA POLE Z KOŃCEM OGONA WĘŻA.

- WYGRYWA GRACZ, KTÓRY JAKO PIERWSZY POKONA CAŁĄ TRASĘ I DOTRZE DO METY.

POMOCE NAUKOWE





DZIĘKUJEMY!

**PO WIĘCEJ MATERIAŁÓW
ZAPRASZAMY NA
WWW.GOTUJSIENAZMIANY.PL**

