

„ZDROWYM BYĆ” – warsztaty z rodzicami w Grupie IV

opracowały:

Justyna Świetlik-Bałon

Małgorzata Kryszczak

Cele główne:

- rozwijanie aktywnych postaw prozdrowotnych
- kształtowanie umiejętności społecznych: zgodne funkcjonowanie w zabawie i sytuacjach zadaniowych
- rozwijanie aktywności twórczej poprzez stosowanie technik twórczego myślenia i wykorzystanie dziecięcej ekspresji

Cele szczegółowe:

- dziecko wie jak należy dbać o zdrowie
- potrafi nawiązać kontakt z drugim dzieckiem, osobą dorosłą

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: „Tuptaczek”, „Stoimy wszyscy w kole” - płyta CD,
materiały do działań plastycznych: szary papier, pisaki, kredki, klej, sok owocowo-warzywny, kubeczki,

PRZEBIEG

1. **Zabawa integracyjna** wywołująca dobry nastrój pt. „Powitanie”.

Witam wszystkich, którzy:

- * mają dobry humor
- * codziennie jedzą owoce na drugie śniadanie
- * codziennie piją mleko,
- * jeżdżą na rowerze i uprawiają różne sporty.

2. „Stoimy wszyscy w kole” - zabawa z „Rymowanej gimnastyki dla smyka”

3. „Tuptaczek” – taniec w kole (muz. i ukł. Krystyna Gowik)

4. „Zdrowa pizza” - masażyki w parach (zabawa włoska, oprac. M. Bogdanowicz)

5. **Zdrowe lamiglówki** -

6 . Wykonanie w zespołach 2-3 rodzinnych plakatów promujących zdrowy styl życia

7. Degustacja soku marchewkowo – jabłkowego wykonanego przez dzieci

8. Pożegnanie piosenką „Zabawa skończona”, podziękowanie dzieciom i rodzicom za wspólną zabawę

Literatura: - „PIZZA” - zabawa włoska, oprac. M.Bogdanowicz

„STAJEMY WSZYSCY W KOLE” z „Rymowanej gimnastyki dla smyka”

Stajemy wszyscy w kole
Chwytny się za ręce
Skaczemy jak najwyżej, kucamy jak najprędzej.
Za ręce się łapiemy
Jak żabki w przód skaczemy
A teraz już kucamy
Jak raki powracamy

Języki wysuwamy i szybko je chowamy
A teraz dla ochłody, liżemy zimne lody.
Stoimy na podłodze
Tylko na jednej nodze – podskok teraz lub zmiana
Czy ktoś przypomina bociana?

PIZZA (zabawa włoska, oprac. M.Bogdanowicz) - Dziecko leży na brzuchu

Najpierw sypimy mąkę [Przebieramy po jego plecach opuszkami palców obu dłoni]
zgniamy ją [brzegami obu dłoni wykonujemy ruchy zagarniające]
lejemy oliwę [rysujemy palcem falistą linię, poczynając od karku aż do dolnej części pleców]
dodajemy szczyptę soli [lekko je szczypiemy]
no... może dwie, trzy.
Wyrabiamy ciasto [z wycuciem ugniatamy boki dziecka]
wałkujemy [wodzimy dłońmi zwiniętymi w pięści po jego plecach w górę i w dół]
wygładzamy placek [gładzimy je]
i na wierzchu kładziemy:
pomidory, [delikatnie stukamy dłońmi zwiniętymi w miseczki]
krańki cebuli, [rysujemy koła]
oliwki, [naciskamy palcem w kilku miejscach]
... [dziecko samo wymyśla co dodajemy do pizzy]
posypujemy serem [szybko muskamy dziecko po plecach opuszkami palców obu dłoni]
i... buch! do pieca. [Przykrywamy sobą dziecko i na chwilę pozostajemy w tej pozycji]
Wyjmujemy i kroimy: [Kroimy plecy brzegiem dłoni]
dla mamusi, dla tatusia,
dla babci, dla brata
a teraz [dziecko wymyśla, dla kogo jeszcze będą kawałki pizzy]
polewamy keczupem, [kreślimy palcem na plecach linię z pętelkami]
i... zjadamy... mniām, mniām, mniām.