

ZABAWY ZE ZDROWĄ PIRAMIDĄ

Propozycja aktywności poznawczych, plastycznych i ruchowych, dzięki którym dziecko dowie się jak w prosty sposób – poprzez właściwą dietę, aktywność fizyczną i higienę – zadbać o swoje zdrowie.

PRZED ZABAWĄ

Zapoznaj się z treścią krótkiego artykułu o zdrowym stylu życia, zawarte w nim informacje przydadzą się do przeprowadzenia zajęć z dzieckiem. [POBIERZ ARTYKUŁ >>>](#)

Wypisz na małych karteczkach 12 haseł i ukryj je w różnych miejscach w domu (tak, aby były w zasięgu wzroku dziecka i by nie miało ono dużych trudności z odnalezieniem ich). Jeżeli dysponujesz drukarką, po prostu wydrukuj arkusz z hasłami. [POBIERZ ARKUSZ Z HASŁAMI >>>](#)

Przygotuj 2 arkusze papieru: biały i kolorowy. Każdy z nich podziel na 11 części i zwiń z nich małe kulki.

Przygotuj małą nietłukącą miseczkę, kredki, flamastry, klej.

Pobierz na komputer grafikę z piramidą zdrowego odżywiania i stylu życia, jeżeli masz możliwość, wydrukuj ją dla dziecka. [POBIERZ GRAFIKĘ Z PIRAMIDĄ >>>](#)

SCENARIUSZ ZABAWY

Zajęcia rozpocznij od rozmowy z dzieckiem, zapytaj go czym jest zdrowie, a jego odpowiedź uzupełnij powołując się np. na poniższe przykłady:

„Jak ktoś jest zdrowy, to znaczy że w jego ciele wszystko działa prawidłowo – nic go nie boli i nie choruje, a jeżeli ten ktoś jest dzieckiem to każdego roku staje się coraz większy, bo rośnie”.

„Jak ktoś jest zdrowy, to dobrze radzi sobie z różnymi kłopotami, jest pogodny, nie płacze za wiele i całkiem dobrze radzi sobie z uczeniem się nowych rzeczy”.

„Jeśli ktoś jest zdrowy to lubi spotykać z ludźmi – w przedszkolu, szkole, pracy, parku... Lubi rozmowy, wspólne zajęcia i obecność innych osób”

Jeżeli dziecko styka się z osobami chorymi – warto w swojej wypowiedzi nawiązać do tych sytuacji (np. dziadek Julek jest chory, bo go często boli noga i utyka. Musi chodzić do lekarza, zażywać leki i chodzić z laseczką. Gdyby dziadek miał lepsze zdrowie, to kto wie, może biegał by szybciej od Ciebie?). Rozmowę zakończ stwierdzeniem, że nie zawsze mamy wpływ na swoje zdrowie, ale prowadząc odpowiedni tryb życia i dbając o siebie możemy sprawić, że będziemy zdrowsi.

Zaproponuj dziecku zabawę, w której sprawdzicie czy maluch prowadzi zdrowy tryb życia.

I

Poproś dziecko aby poszukało ukrytych przez Ciebie w domu karteczek z hasłami (na podstawie ARKUSZA Z HASŁAMI), aby uprzyjemnić i ułatwić mu to zadanie możecie szukać karteczek bawiąc się w ciepło-zimno („ciepło” mówimy, gdy dziecko zbliża się do karteczki, zimno zaś, gdy się od niej oddala. Gdy maluch jest już bardzo blisko szukanej karteczki mówimy „gorąco” a gdy za bardzo się oddalił wołamy „mróz”). Kiedy już wszystkie karteczki zostaną znalezione odczytaj dziecku po kolei hasła, jeżeli dziecko uważa, że przytoczone zachowania odnoszą się do jego życia – wówczas przyznaj mu kolorową kulkę z papieru, jeżeli w którymś z punktów postępuje inaczej – przyznaj białą kulkę. Na koniec policzcie kulki, które otrzymało dziecko – białe i kolorowe. Poinformuj dziecko, że biała kulka wskazuje, że coś powinno zmienić, aby naprawdę dbać o swoje zdrowie. Porozmawiajcie o tym, co warto zmienić, ale przede wszystkim pochwal dziecko za wszystkie dobre odpowiedzi, nagrodzone kolorową kulką.

II

Przeprowadź zabawę ruchową z kolorowymi kulkami: rozsypcie wszystkie 22 kulki po pomieszczeniu, a na środku połóżcie małą, nietłukącą miseczkę. Zadaniem dziecka będzie włożenie do miseczki tych kulek, które wskażesz. Poproś, aby włożyło jak najszybciej wszystkie kulki /włożyło kulki białe/ włożyło kulki kolorowe. Jeżeli dziecko potrafi już liczyć, warto wskazywać mu konkretną ilość kulek danego koloru, które ma wrzucić. Ta zabawa może odbywać się przy ulubionej muzyce dziecka – wówczas na pewno będzie jeszcze radośniejsza!

III

W nawiązaniu do zabawy ruchowej powiedz dziecku, że aktywność fizyczna jest tak bardzo ważna, że naukowcy opisując zdrowy styl życia wskazali ją jako podstawę. Pokaż dziecku GRAFIKĘ Z PIRAMIDĄ (na komputerze, lub wydrukowaną). Porozmawiajcie o niej, poproś dziecko, aby wskazało na niej swoje ulubione produkty i aktywności.

IV

Zaproponuj dziecku wspólne pokolorowanie piramidy (jeżeli nie masz wydrukowanej piramidy, spróbujcie wspólnie odrysować ją ze wzoru i pokolorować). Kolorując ją porozmawiaj z dzieckiem o zasadach zdrowego trybu życia. Gdy już pokolorujecie, wykorzystajcie kulki z kolorowego i białego papieru – zróbcie z nich ramkę, przyklejając po bokach obrazka klejem.

V

Na koniec zabaw zaproponuj dziecku zdrową przekąskę. Możecie przygotować ją wspólnie – udekorujcie banana robiąc z niego węża lub utóńcie plasterki jabłka w kształcie kwiatka. No i oczywiście – zanim rozpoczniecie to ostatnie wyzwanie nie zapomnijcie o umyciu rąk!

Dziękujemy za wspólną zabawę!