

Środa 7.04.2021 r.

Propozycje zabaw na dziś

Temat dnia: „**U lekarza**”

1. „Ruch to zdrowie!”- zabawy i ćwiczenia gimnastyczne.

Na dobry początek dnia proponujemy Wam trochę gimnastyki. Będą to ćwiczenia z woreczkiem śniadaniowym.

Dziecko ćwiczy na bosy. Każde ćwiczenie powtarza 6 razy. Pamiętajmy o zachowaniu zasad bezpieczeństwa.

* Zabawa ożywiająca „Schowaj woreczek”.

Dziecko przemieszcza się po pokoju. Na hasło „schowaj woreczek” zatrzymuje się, kładzie woreczek na podłodze i stara się stopami zakryć woreczek. Powtarzamy kilkakrotnie.

* Zestaw ćwiczeń gimnastycznych:

- dziecko stoi na dywanie, wyciąga ramiona w bok i robi wiatraczki;
- dziecko, trzymając woreczek w prawej ręce, wykonuje krążenia prawego ramienia w przód i w tył, zmiana ręki ćwiczącej;
- przekładanie woreczka z ręki do ręki, raz pod uniesionym prawym kolaniem, raz pod lewym kolaniem;
- w postawie jedno nogi na prawej nodze, lewa ugięta i uniesiona, woreczek leży na kolanie, utrzymujemy 3 sekundy, zmiana nogi ćwiczącej;
- w siadzie rozkrocznym woreczek trzymany między palcami prawej stopy, skłon tułowia do prawej nogi z jednoczesnym dmuchnięciem w woreczek, zmiana nogi;
- w siadzie o nogach ugiętych raz palcami lewej stopy, raz prawej stopy, dziecko stara się podnieść woreczek z podłogi.

* Ćwiczenie oddechowe

Dziecko siedzi z rodzicem przy stole i przedmuchują do siebie kolorowe piórko (można je zastąpić np. kawałkiem waty).

2. „Pan doktor”- słuchanie wiersza autorstwa Bożeny Formy czytane przez rodzica.

Marek rozbił dziś kolano

kiedy szedł na spacer z mamą

Chyba ma gorączkę Tola

Mocno kaszle mała Ola.

Zosia właśnie ma anginę

więc ma niewyraźną minę

Ani z nosa katar kapie

Tomka w gardle mocno drapie.

Wszyscy idą do doktora

Taka to chorego dola

Doktor dobrze nas osłucha

Zajrzy w gardło i do ucha.

Coś przepisze, coś zaleci

Wyzdrowieją wszystkie dzieci

Zawsze chętnie nam pomoże

-dziękujemy ci doktorze.



Rozmowa z dzieckiem na temat treści wiersza:

- co przytrafiło się dzieciom?
- do kogo poszły?
- co takiego robi lekarz?

Warto przypomnieć dzieciom, że wszelkiego rodzaju lekarstwa zapisane przez lekarza powinny przyjmować wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.

3. „W gabinecie lekarskim” - swobodne wypowiedzi w oparciu o własne doświadczenia dziecka; przezwyciężanie lęku przed wizytą lekarską.

Dziecko opowiada o swoich pozytywnych i negatywnych doświadczeniach podczas choroby i wizyt lekarskich. Rodzic zwraca uwagę na przezwyciężanie lęku przed wizytą lekarską i poddanie się badaniu, szczepieniu, leczeniu.

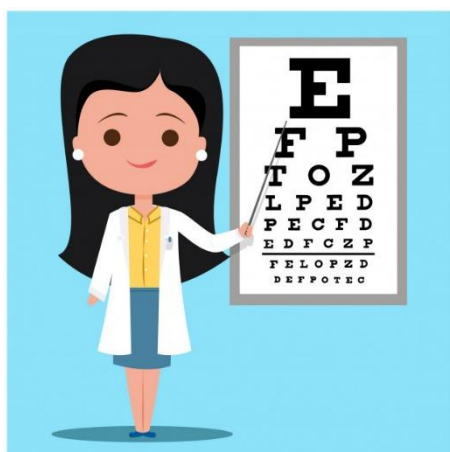
Przy okazji wyjaśnia dziecku, że istnieją różne specjalizacje lekarskie:

pediatra- leczy dzieci

okulista- leczy wzrok

laryngolog- leczy gardło, nos, uszy

stomatolog (in. dentysta)- leczy zęby



4. „Wizyta u pediatry” - film edukacyjny.

Zapraszamy do obejrzenia krótkiego filmu, z którego dowiesz się, jakich przyrządów używa lekarz i do czego one służą.

<https://www.youtube.com/watch?v=sIQdpfHvvRk>

5. „Przybory lekarskie” - praca z obrazkiem.

* Spróbuj nazwać przedmioty wchodzące w skład zestawu lekarskiego.



* Powiedz, co się zmieniło? - ćwiczenie uwagi, spostrzegawczości, pamięci.

Rodzik układa przed dzieckiem zbiór sześciu przedmiotów (np. przyborów lekarskich). Mogą to być również obrazki. Dziecko przygląda się przez chwilę, zapamiętuje układ i zamyka oczy. W tym czasie rodzic zmienia kolejność ułożenia lub zabiera jakiś przedmiot. Po otwarciu oczu dziecko informuje, co się zmieniło.

6. „W przychodni lekarskiej” - zabawa tematyczna; wykorzystanie własnych doświadczeń w zabawie; odtwarzanie ról.

Podczas zabawy dziecko odtwarza znane mu sytuacje, korzysta ze swoich doświadczeń i pozyskanej wiedzy oraz wyposażenia kącika lekarskiego (można wykorzystać gotowy zestaw typu „Mały lekarz”).

Rodzic służy radą i pomocą, nadzoruje zabawę i wspomaga dziecko. Informuje je, że jeśli zachorujemy, idziemy do przychodni. Tam rejestrujemy się, dostajemy numerki i czekamy w poczekalni, aby wejść do gabinetu lekarskiego. Oczekujemy spokojnie, nie biegamy, nie hałasujemy, nie przeszkadzamy innym pacjentom. Wchodząc do gabinetu lekarskiego mówimy „dzień dobry”, a wychodząc - „do widzenia”.



7. „Lekarz”- kolorowanka.

Prosimy aby dziecko pokolorowało wybrany obrazek (rysowanie kredkami, pisakami, malowanie farbami).

Ponadto wdrażamy dziecko do samodzielnego ubierania się i rozbierania oraz wieszania ubrania, ustawiania obuwia (np. przed spacerem lub po nim).

Serdeczne Was pozdrawiamy!

Źródła: „Razem bawimy się”. Przewodnik metodyczny- cz.3. Czterolatek, Wydawnictwo Edukacyjne „Podręcznikarnia”; rokwprzedszkolu.pl; freepik.com; youtube.com; sklepdialekarza.com; mamazone.pl; pinterest.com; jing.fm; allegro.pl; maluchy.pl



© O. Wallin



