

KONSPEKT DO ZAJĘĆ

Klasa „0”

Prowadząca: mgr Anna Staszewska i Barbara Grabeusz – pielęgniarka szkolna

Temat: „Chcemy być czysti i wysportowani”

Cele ogólne:

1. Kształtowanie postawy prozdrowotnej, utrwalanie przyzwyczajeń i nawyków dbania o codzienną higienę ciała.
2. Kształtowanie postawy sportowej.
3. Ćwiczenia oddechowe.
4. Rozpoznawanie po dotyku przedmiotów różniących się od siebie kształtem, wielkością i ciężarem (określanie ich cech: duże-małe, miękkie-twarde, ciężkie-lekkie).
5. Doskonalenie umiejętności i rozwiązywania zagadek słownych.

Cele operacyjne:

1. Dziecko wie, że trzeba dbać o higienę osobistą.
2. Zna przeznaczenie i nazwy przyborów toaletowych oraz przyborów opatrunkowych.
3. Rozumie, jak ważne jest robienie rozgrzewki przed głównym treningiem.
4. Zna różne formy rozwijania sprawności fizycznej.
5. Potrafi opatrzyć lekkie stłuczenie sobie lub innej osobie w potrzebie.
6. Wie, że nie należy samodzielnie zażywać leków.
7. Potrafi rozpoznać po dotyku przedmioty, określić ich cechy.
8. Potrafi rozwiązać zagadki słowne o znanych przedmiotach i zjawiskach.

Metody:

Czynna, słowna, obrazkowa.

Formy pracy:

Indywidualna.

Środki dydaktyczne:

Przybory toaletowe, bańki mydlane lub miseczka z wodą i płynem, magnetofon i płyta z piosenką, apteczka i inne przybory opatrunkowe, ilustracje z dyscyplinami sportowymi i sprzętem sportowym.

Przebieg zajęć:

1. Zadawanie przez pielęgniarkę zagadek związanych z tematyką zajęć:

Przyjemnie pachnie,

Ładnie się pieni,

A brudne ręce

W czyste zamieni.

Jest biała, siedzi w tubie,

Zęby nią czyścić lubię.

Jestem w łazience, wycierasz nim ręce.

Na głowie robi porządek.

Powinien być zawsze czysty.

Chociaż zębów na rząddek,

Nie bywa u dentysty.

Co to jest na pewno wiesz,

Najeżona jest jak jeż.

Lecz nikogo nie kłuje,

Tylko zęby szoruje.

2. Pogadanka i mini wykład prowadzony przez szkolną pielęgniarkę na temat dbania o higienę osobistą i korzyści płynących z uprawiania sportu.

Przykładowe pytania:

- Czy wszyscy powinni się myć?

- Co by było gdybyśmy się nie myli?

- Czego oprócz wody należy użyć do mycia rąk, aby były czyste?
- Jakie przybory są potrzebne do mycia zębów?
- Jakich innych przyborów toaletowych potrzebujemy, aby dbać o nasz wygląd?

Jakie dyscypliny sportowe mogą uprawiać dzieci?

Jakie dyscypliny sportowe wy uprawiacie?

3. Zabawa ruchowa:

a) Pielęgniarka i nauczycielka zapraszają do kółka dzieci, które:

- myją ręce przed posiłkiem i kiedy je ubrudzą.
- myją zęby rano i wieczorem.
- lubią się kąpać.
- lubią obcinać paznokcie.
- lubią się czesać.
- lubią biegać
- lubią skakać na skakance i kręcić hula- hop
- lubią chodzić na basen
- lubią jeździć na rowerze lub hulajnodze
- lubią jeździć na nartach lub sankach

b) „Mydło lubi zabawę”- ilustrowanie ruchem treści piosenki z równoczesnym śpiewem.

4. Pogadanka na temat zdarzających się kontuzji u sportowców. Próba odpowiedzi na pytanie; „Dlaczego tak się dzieje, że ludzie uprawiający sport są narażeni na kontuzje?” i „Co trzeba robić aby kontuzje nam się nie przytrafiły ” Pokaz samodzielnego opatrzenia niewielkich ran lub stłuczeń. Zwrócenie uwagi na bezwzględny zakaz samodzielnego zażywania lekarstw.

Zabawa dydaktyczna: „Czarodziejski worek”

Dzieci siedzą w kole. Nauczycielka układa na dywanie: mydło, ręcznik, grzebień, lusterko, szczoteczkę do zębów, pastę do zębów. Dzieci określają do czego służą te przybory.

Nauczycielka chowa przybory do woreczka, dzieci kolejno wkładają do niego rękę i na podstawie dotyku podają nazwę przyboru, a następnie wyjmują je pokazując wszystkim w celu sprawdzenia, czy się nie pomyliły.

5. Zabawa oddechowa: „Bańki mydlane”

Dzieci otrzymują słomki, miseczkę z wodą i płynem i starają się puszczać bańki mydlane.

6. Podziękowanie zaproszonemu gościowi za przybycie na zajęcia. Pożegnanie.