***Temat: Zdrowy tryb życia- zajęcia rewalidacyjne***

***Prowadząc: Martyna Kita***

Czas trwania: 60 minut

**Cele ogólne:**

* zachęcanie do zdrowego trybu życia
* rozwijanie motoryki dużej i małej

**Cele szczegółowe:**

* poznanie produktów spożywczych najlepszych dla naszego zdrowia i tych, które powinno się ograniczać
* próbowanie nowych produktów spożywczych – zmniejszanie wybiórczości pokarmowej
* uświadomienie, że ruch i wypoczynek są równie ważne dla zdrowia, co odpowiednia dieta
* doskonalenie koordynacji ruchowej
* rozwijanie precyzyjnych i celowych ruchów ręki
* kształtowanie umiejętności starannego pisania w liniaturze

**Metody:**

* dyskusja
* praktyczne działanie

**Formy:**

* indywidualna

**Środki dydaktyczne:**

piramida zdrowia, ilustracje produktów spożywczych z każdego szczebla piramidy, rozsypanki sylabowe, wybrane produkty spożywcze do próbowania, deska, nóż, patyczki do szaszłyków, owoce

**Przebieg zajęć**

1. Przybliżenie tematyki i przebiegu zajęć.

2. Przyjrzenie się piramidzie zdrowia i wspólne omówienie jej.

Zwrócenie uwagi, że na zdrowy tryb życia składają się: ruch, odpowiednia dieta, wypoczynek.

3. Rozróżnianie produktów spożywczych przy użyciu zmysłów:

* rozpoznawanie produktów z każdego szczebla piramidy zdrowia przy użyciu zmysłów: węchu, smaku, dotyku,
* dopasowanie odpowiednich ilustracji do produktów spożywczych i układanie ich nazw z rozsypanki sylabowej,
* zapisanie ułożonych wyrazów w zeszycie.

4. Ćwiczenia ruchowe:

* gimnastyka przy muzyce,
* zabawa ruchowa „Ogrodnik”.

Dziecko wykonuje określone ćwiczenia na komendę nauczyciela:

„Zrywamy jabłka” – dziecko podskakuje wyciągając ręce do góry

„Zrywamy truskawki” – dziecko zbiera woreczki z grochem i wrzuca je do wiaderka

„Skaczemy przez rabaty” – dziecko skacze przez rozłożone szarfy

„Przepędzamy ptaki” – dziecko wykonuje pajacyki.

5. Wykonanie owocowych szaszłyków:

* przygotowanie owoców: mycie, obieranie, krojenie (można wykorzystać mandarynkę, winogrono, banana, tak by dziecko rozwijało sprawność manualną na różne sposoby: obierając i dzieląc mandarynkę na cząstki, urywając winogrona, krojąc banana),
* nabijanie owoców na patyczki,
* sprzątanie stanowiska pracy.

6. Podsumowanie wiedzy zdobytej na zajęciach.

Samodzielne tworzenie piramidy zdrowia: dopasowywanie ilustracji poszczególnych grup produktów spożywczych do odpowiedniego miejsca na szablonie piramidy – każdą ilustrację dziecko powinno nazwać.

7. Zakończenie zajęć.