

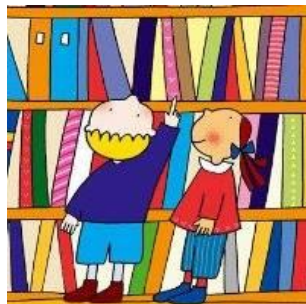
Ötletek szülőknek az otthonlét tartalmassá tételéhez

(Szentimrevárosi Óvoda nevelőtestületének gyűjtése és ajánlása alapján)

TÉMA:

LEGFŐBB KINCSÜNK AZ EGÉSZSÉG!

IDŐSZAK: MÁJUS 18. – MÁJUS 22. /1 hét



VERS, MESE, ANYANYELVI JÁTÉKOK:

Korosztály: nagycsoport (5-7 évesek)

MESEK:

- Fésűs Éva: A hencidai aranyalma

<https://drive.google.com/file/d/0Bwp61GKt0r62NldKNG5JVXY0ekk/view>

- Móra Ferenc: Az én dinnyeföldem

VERSEK, MONDÓKÁK:

- Demény Ottó: Doktor bácsi

Kérek egy kanalat,
mondja szépen: ÁÁÁ,
a lázmérőt bedugjuk a hóna alá.
Maga kérem nagybeteg,
biztos megint beevett.
Öblögessen, borogasson,
bújjon a dunyhába,
ha reggelig nem köhög,
mehet óvodába.

- Lackfi János: Kézmósó vers (részlet)



Szappan, szappan habozzon,
kezemet jól megmosom.
Kívül-belül ujjamon
egy maszat se maradjon!
Hüvelykujjam, körmeim,
bacik búvóhelyein
sikálom, hogy ragyogjon,

- Tisztálkodás

Cirmos cica mosdott,
Meg is fésülködött.
Óvatosan baktat
Misi háta mögött.
Sehogy sem érti
Pici cicaésszel,
Mit mos Miska majd a
Habos fogkefével.
Misi magyarázza,
Hogy amikor felkel,
A fogmosás, mosdás
Első minden reggel.



Cirmos bólint:

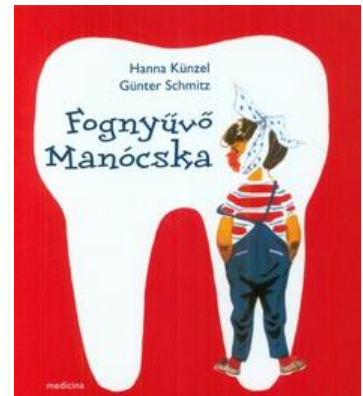
-- Semmi kétség,

A tisztaság fél egészség!

- Betegségűző mondóka:
Áj, báj, kecskeháj,
Jól bekenjünk,
Majd nem fáj!
Áj, báj, kecskeháj,
Ha meggyógyul, majd nem fáj!

Könyv és link ajánló:

- Igaz Dóra: Játszótér és bevásárlás
<https://olvasovanevels.gportal.hu/gindex.php?pg=36926006&nid=6803375>
- Mindennapra egy alma: mesék ovisoknak az egészségről
<http://online.fliphtml5.com/dhac/qlif/#p=4>
- Mesekönyv:
https://www.libri.hu/konyv/hanna_kunzel.fognyuvo-manocska.html



ANYANYELVI JÁTÉK:

- Kakukktojás (gyümölcsök közé elrejtünk zöldségnevet, ennek hallatán gyorsan tapsolnia kell a gyerekek)
- Állatok kedvenc eledele (mondunk egy állatot és párosítani kell hozzá a kedvenc ételét)
- asszociációs játék – mire gondolok – írunk körül egy a témába illő tárgyat, majd hagyjuk a gyermeknek is, hogy ő találjon ki, és írjon körbe valamit
- találós kérdések [gyümölcsökről](#), [növényekről](#), [zöldségekről](#), [gyümölcsökről](#)
- Szólások, közmondások: *fűben-fában orvosság, kimutatja a foga fehérjét, leesik az álla, nem érdemes vele ujjat húzni, bal lábbal kelt fel, nyakába szedi a lábát stb.*

Korosztály: középső csoport (4-5 évesek)

MESÉK:

Mese a falánk tyúkocskáról: <https://youtu.be/XxxBpZf8HtQ>

Szutyujev. Az alma

<https://drive.google.com/file/d/0Bwp61Gkt0r62Q2FyWGZGeVZfeFU/view>

[Ödönke a duci kisegér](#)

VERSEK, MONDÓKÁK:

- Betegségűző mondóka:

Gyógyulj, gyógyulj meg, te seb,

Nincs a jó gyereknél szebb.

Hol az a kis paripa,

Lám, nem sír már Jancsika (a gyermek nevét mondjuk)

- Lackfi jános: Kézmósó vers (részlet)

Szappan, szappan habozzon,

kezemet jól megmosom.

Kívül-belül ujjamon

egy maszat se maradjon!

Hüvelykujjam, körmeim,

bacik búvóhelyein

sikálom, hogy ragyogjon,

és a csap alá tartom. . .

- Hétvári Andrea: Barátom a szappan

Mondok egy nagyon mókásat,
semmi rossz nincs abban,
hogy a babám s macim mellett
barátom a szappan.

Kezemet megcsutakolom,
buborékok szállnak.

– Csodatiszta lett a kezem! –
mutatom anyának.



Könyv és link ajánló:

Igaz Dóra: Játszótér és bevásárlás

<https://olvasovanevels.gportal.hu/gindex.php?pg=36926006&nid=6803375>

ANYANYELVI JÁTÉK:

- Találd ki, mit érzek! – Mimikai vagy gesztusjelekkel játszott pantomin. A felnőtt is és a gyermek is mutogassa el érzéseit. Segít, hogy ne csak szavakkal fejezzük ki belső világunkat.
- Szópárok gyűjtése – mondd az ellentétét!
- Barchoba: gondoltam egy testrésze..., egészséges ételre...stb
- találós kérdések [gyümölcsökről](#) , [növényekről](#), [zöldségekről](#), [gyümölcsökről](#)

Korcsoport: kiscsoport (3-4 évesek)

MESÉK:

- A répa <https://youtu.be/rbNO0ckCvBA>
Bábok a meséhez: <https://pin.it/1ZuzhuS>



- Sutov: Az alma
<https://drive.google.com/file/d/0Bwp61Gkt0r62Rn1RWszaXhks1k/view>
- Mese a vízilőről, aki fél az oltástól... <http://andymese.blogspot.com/2017/05/mese-vizilorol-aki-felt-az-oltastol.html>

VERSEK, MONDÓKÁK:

- Betegségűző mondóka:

Ebcsont, kutyaháj,

Ha meggyógyul,

Majd nem fáj!

- Mondóka kézmosáshoz:

Evés előtt kezet mosok,

beteg lenni nem akarok,

mert ki piszkos kézzel eszik,

bizony hamar megbetegszik.

Evés előtt kézmosás egészséges jó szokás!

- Mondóka a testrészekről:



Sűrű erdő,
kopasz mező,
két pillangó,
egy szörtyögő.
simítunk)

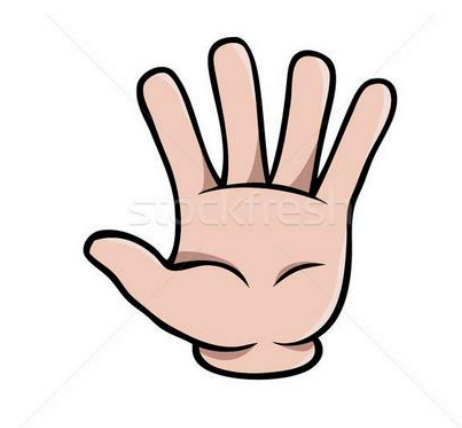
Egy tátozó,
itt lemegy,
itt megáll,
itt a kulacs, itt igyál!

*(fejtetőtől lefelé a haját simogatjuk)
(homlokot kisimítjuk)
(szemek körül rajzolunk egy kört)
(orrától az ornyeregig, oda vissza*

*(száj körül, bajusz, mosoly)
(álltól lefelé a pocakig simítunk)
(pocakon megpihen a kéz)
(a pocakot meglötyögtetjük)*

- Hüvelykujjam almafa
Mutatóujjam megrázta
Középső ujjam összeszedte
Gyűrűsujjam hazavitte
A kisujjam mind megette
Megfájdult a hasa tőle.

- [A sámsoni piacon](#)
- [Kicsi fazék, kicsi tál](#)



ANYANYELVI JÁTÉK:

- Beszélgessünk a zöldségekről, gyümölcsökről és adjunk nekik fantázia-neveket színük alapján vagy formájuk szerint! Szókincsbővítés: *vitamin, gyümölcs, gyümölcshéj, magház*
- Rádió- játék: Ismert verset, mondókát mondunk a gyerekekkel, egy valaki az irányító. Ő hangosítja a rádiót.
Ha az orrára mutat hangosodnak a többiek.
Ha az állára mutat, akkor halkulnak.



2.ÉNEK, ÉNEKES JÁTÉKOK, MONDÓKÁK:

Korosztály: nagycsoport (5-7 évesek)

DALOK, MONDÓKÁK:

- Mókuska, mókuska
- Körtéfa,... <http://www.gyerekdal.hu/dal/kortefa>
- Zöld paradicsom... <https://www.youtube.com/watch?v=Bxmz0LYfmKA>
- Gólya, gólya gilice... https://www.youtube.com/watch?v=Zc6QRnRPL_M
- S a te fejed... <https://www.youtube.com/watch?v=1gGvH5ajXAg>
- Árkot ugrott a szúnyog... <https://www.youtube.com/watch?v=dLx8KN8WL34>
- Dallambújtatás: Napos-esős. Valamely dal éneklése során 2 képet felváltva mutatunk, a gyerekek az előre megbeszélt szabály szerint énekelnek: nap – hangosan énekelnek, felhő - magukban énekelve folytatják a dalt.
- Tanuljunk LippoZoo-t! Színes békák és gyalogkakukkok.
<https://www.youtube.com/watch?v=RSYqYH5pWJU>



ZENEHALLGATÁSHOZ

- Gryllus Vilmos: Dal a fogmosásról <https://youtu.be/XolXyYAPlx8>
- Gryllus Vilmos: Orvos (Maszkabál)
- Hangszersimogató - Behozzuk az egészséget <https://youtu.be/r83Tg4xnRvE>

Korosztály: középső csoport (4-5 évesek)

DALOK, MONDÓKÁK:

- [Gryllus: Alma, alma...](#)
- Csicséri borsó, bab, lencse... <https://www.youtube.com/watch?v=T1MKyjK9n6E>
- Suttogó játék: különböző szavak, mondatok, dallamok egymás fülébe suttogása, majd hangosan kiejtése.
- Zenehallgatásra ajánlott dalra improvizált tánc, mozgás egyszerűbb tánclépések alkalmazásával.
- Tanuljunk LippoZoo-t! fehér béka.
<https://www.youtube.com/watch?v=CSUY2FKeWCQ>

ZENEHALLGATÁSHOZ

- Kézmosó vers <https://youtu.be/HhYAYdFDAnI> Halász Judit
- [Gryllus Vilmos: Orvos \(Maszkabál\)](#)
- Karaván együttes: Napok (gyerekdal, rajzfilm gyerekeknek)
https://youtu.be/2MMbv-QET_0

Korcsoport: kiscsoport (3-4 évesek)

DALOK, MONDÓKÁK:

- Dalok Lóg a lába <https://www.youtube.com/watch?v=mgv8Q12RWkU>
- Fussunk, szaladjunk <https://www.youtube.com/watch?v=uxqgHwTG7oU>
- Borsót főztem... <https://www.youtube.com/watch?v=CN76PoWdYis>
- Játék dióval, mandulával. Két-két diót vagy mandulát veszünk a kezünkbe. A varjak szárnycsapását vagy az evés mozdulatát utánozhatjuk velük. Ezek segítségével tudják visszakopogni azt a ritmust is, amit hallanak.

ZENEHALLGATÁSHOZ

- Zenésített kézmosó vers <https://youtu.be/HhYAYdFDAnI> Halász Judit
- [Gryllus Vilmos: gyümölcspiac](#)



3.BARKÁCSOLÁS, RAJZOLÁS, FESTÉS:

Korosztály: nagycsoport (5-7 évesek)

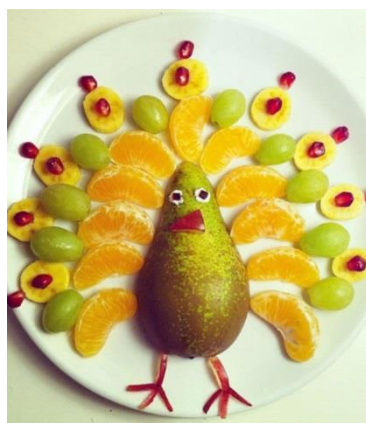
- Köhögős Kata – [alkotás papírpohárból](#)
- Ilyen vagyok – [kollázs](#) különféle anyagból, tárgyból
- Tenyérynymat technikával készíthetünk képeket



- Víruspacák - festékfújás szívószállal



- gyümölcs, zöldség kreatív tálalása – alkossunk közösen, majd fogyasszuk el! így sokkal ízletesebb.
néhány ötlet:



Korosztály: középső csoport (4-5 évesek)

- Ilyen vagyok – [tükörkép](#) lerajzolása
- Vicces zsebkendő tartó doboz



- Lábnyomat pillangó



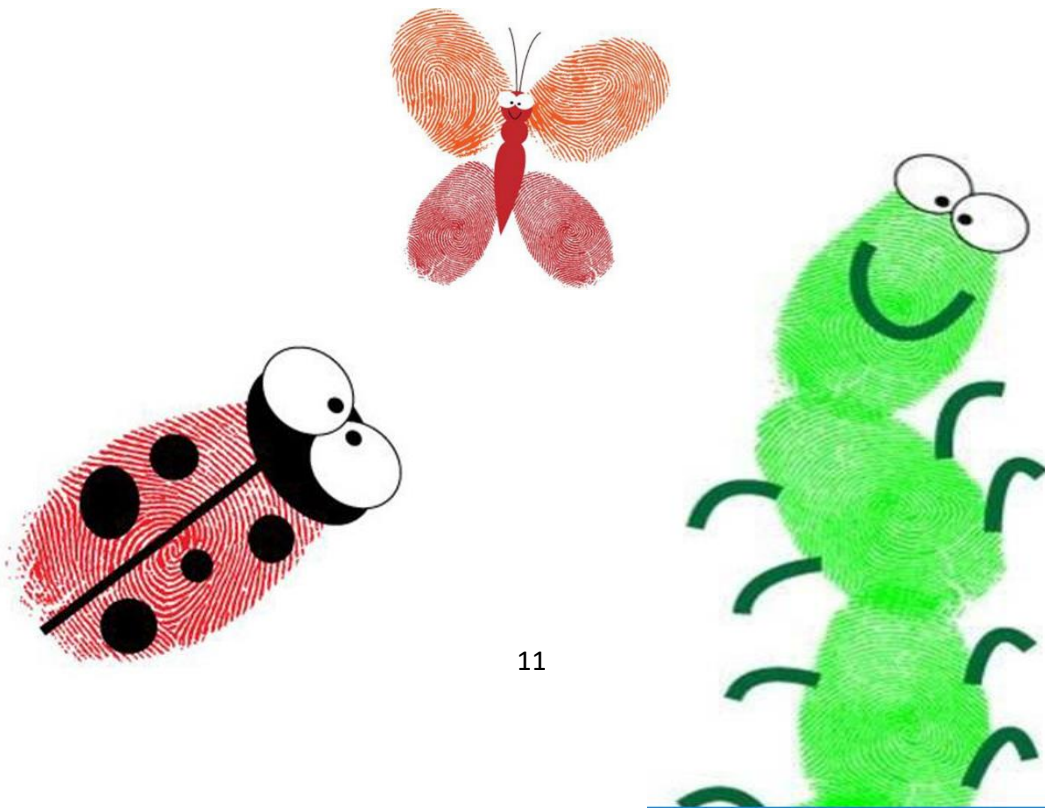
Korcsoprot: kiscsoport (3-4 évesek)

- Fogkefe készítése



Megrajzoljuk a fogkefe sablonját. Ezután a gyerekek vagy tépik, vagy ollóval vágják a színes papírt, amit felragasztanak a fogkefe száráként. Ceruza segítségével bevonalkázunk egy részt, ez lesz a fogkefe feje. Végül erre vattából felragasztják a fogkrémet.

- Ilyen vagyok – [építmény](#) a testünk körül
 - Ujjnyomatokkal bármilyen egyszerű formát, (pl.: állatokat, virágokat) készíthetünk.
- Néhány példa:





4.MOZGÁSOS JÁTÉKOK SZABADTÉREN ÉS/VAGY SZOBÁBAN:

Korosztály: nagycsoport (5-7 évesek)

- A *talicskázást* ketten játsszák: vagy egy felnőtt és egy gyerek, vagy két nagyobbacska gyerek. Egyik hasra fekszik a földre, két lábát a másik megfogja és fölemeli. Elkezdni tolni, az pedig a két kezén megy előre.
- Szintén két, kb. egyforma erős gyerek játéka a *sótörés*. Háttal állnak egymásnak, karjukat könyökben egymásba fűzik, és egyikük meghajolva hátára emeli a másikat. Ő kérdez, a hátán levő felel:
 - Mit látsz?
 - Eget, földet, csillagot,
 - Pap házánál galambot,
 - Sós kenyérbe harapok,
 - Tegyél le, mert meghalok.
 - Akkor az alsó kiegyenesedik, s szerepet cserélnek
- Labdás ügyességi játékok: Fálnak dobjuk a labdát, tapsolunk egyet mielőtt a falról visszapattanó labdát elkapjuk. Ha sikerült, kettőt tapsolunk és így tovább...

- Vagy: Falnak dobjuk a labdát, fordulunk egyet (egy teljes kört a saját tengelyünk körül) mielőtt a falról visszapattanó labdát elkapjuk.
- <https://youtu.be/jp9qY05ZOzU> - fejlesztő torna, keresztmozgások erősítése

Korosztály: középső csoport (4-5 évesek)

- Járás magastartásban almaszedés
- járás törpejárásban számocát szüretelünk
- ugrálás (felnőtt kitesz különböző állatok eledelének képét, vagy magát az eledelt pl.: répát, a gyermek pedig olyan ugrálással, mint a nyúl megpróbálja elérni és összegyűjteni azokat.
- hasizom fejlesztő (hanyat fekvésben két térdünk közé fogunk egy almát vagy hagymát, és megérintjük velük a homlokunkat)
- almadobó verseny (egy nagy papírlapot telerajzolunk almával, és felragasztjuk a falra, vagy ahol nem veszélyes! Labdával célba dobunk, aki több almát talál el 10 dobásból, az nyert.
- Labdás ügyességi játékok:
 - A párok egymásnak dobálják a labdát (kettőt egyszerre, mindkét játékosnál van egy labda). Sikeres dobás után, mindketten egy lépést hátrálépnek.
 - Párok egymásnak dobják a labdát, de mindig valami különleges módon: pl. háttal, vagy egyik láb alatt, stb. Ki tud érdekesebb feladatot kitalálni?



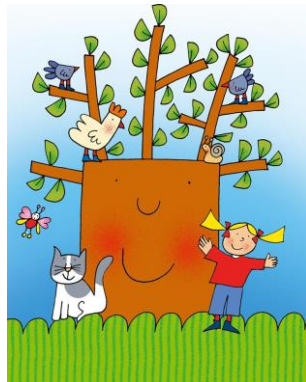
Korcsoprot: kiscsoport (3-4 évesek)

- Futás, vagy ugrálás közben jelre végzett játékos feladatok: érintsd meg a megnevezett testrészedet!
- Utánzó mozgás az ujjakkal, a kezekkel: esik az eső (ujjak megmozgatása), dörög az ég (asztal ütögetése), villámlik (tenyerek összeütögetése), pillangó vagy madár utánzása.
- Szedjük almát! – Nyújtózzunk minél magasabbra (egyszer az egyik karunkkal, egyszer a másikkal) és tegyük úgy, mintha almát szednénk! Pakoljuk is bele a képzeletbeli puttonyunkba.

- Mozgás mondókára:



Jobbra-balra két karom,
forgatom, ha akarom.
Két lábamon megállok,
ha akarok, ugrálok.
Nyisd a kezed, zárd ökölbe,
forgasd csuklód körbe-körbe!
Tapsolj kettőt, csapj térdedre,
engedd karod le a mélybe!



5.KÖRNYEZETÜK MEGISMERÉSÉT ELŐSEGÍTŐ JÁTÉKOK, MATEMATIKAI JÁTÉKOK:

Hogyan kell kezet mosni? A kézmosás 5 lépése:

1. Nedvesítsük meg kezünket, meleg vizet használjunk.
2. Szappanozzuk be. A kézmosáshoz megfelel a közönséges, nem antibakteriális szappan is.
3. Dörzsöljük át kezünket legalább 20 másodpercig. Mossuk meg a tenyeret, a kézfejet, a csuklót, az ujjak közét és a köröm alatt is, utóbbihoz használjunk körömkefét. A gyerekek mérhetik a szükséges időt úgy is, hogy közben egy megfelelő hosszúságú dalt elénekelnek.
4. Öblítsük le a kezet bő, folyó vízzel.
5. Tiszta és száraz törülközővel / papírtörülkövel szárítsuk meg, vagy ennek hiányában rázzuk a kezünket a levegőben, amíg meg nem szárad.
6. Egy játékos "kísérlet" a szappannal történő kézmosás megértéséhez:
 1. lépés: keverjünk össze étolajat és őrölt fahéjat (vagy csillámport! (A fahéj, csillámpor szemcsék a bacilusokat "jelképezik")
 2. lépés: Kenjük be a gyerekek kezét és próbálják először lemosni csupán vízzel, aztán szappanozzák be a kezüket és így mossanak kezet!

Korosztály: nagycsoport (5-7 évesek)

- Beszélgethetünk arról, hogy mit tehetünk egészségünk megőrzése érdekében?
- Készítsünk listát a kórokozók üdülőhelyeiről. Menjünk végig a lakáson, és beszéljük meg, hol lehet a legtöbb kórokozó (fürdő, mosdó, kilincsek, telefon, stb.) Hogyan lehet védekezni?
- Használjunk rúzst, hogy megmutassuk a kórokozók közlekedését. Rúzsozzuk be a gyermek száját. Kérjük meg, hogy pusztítsa meg saját kezét, vagy egy darab papírt. Így láthatják, hogyan terjedhetnek a kórokozók, s miért fontos, hogy ne vegyenek semmit a szájukba.
- Színezzünk kórokozókat! [színező1](#), [színező2](#), [színező3](#), [színező4](#)
- Matematikai tartalom: Zöltségek, gyümölcsök feldolgozása (szín, forma, íz, illat megbeszélése), relációk: - alacsonyabb/magasabb - könnyebb/nehezebb, sorbarendezés
- Rajzfilm: Egyszer volt az élet...A száj és a fogak <https://youtu.be/eEJ1NoJNKFO>
- Beszélgetés az étkezési szokásokról, mi lehet az oka a fogyásnak-hízásnak? (A helyes táplálkozás és egészségmagatartás kialakítása)- könyvek, képek nézegetése https://www.okosjatek.hu/egeszseges_taplalkozas_gyerekeknek_409

Utazás a tányér körül – ismeretterjesztő mesekönyv

<https://springmedkonyvaruhaz.hu/dietas-konyvek-es-fuzetek/utazas-br-a-tanyer-korul-br-br-detail>

- A közös főzés, étel készítés mindig jó móka :-)
Receptajánló:

https://www.eisberg.hu/hu/receptek/?gclid=CjwKCAjwhOD0BRAQEiwAK7JHmNUchbz3zFvqahlAsyvszYxMmlAqE2-SmjRA3fgue146jMlg3wa-7xoCzgUQAvD_BwE

<https://nlc.hu/gasztr/20160623/17-vidam-etel-amit-imadni-fognak-a-gyerekek/>



Korosztály: középső csoport (4-5 évesek)



- Hova száll a tüsszentés? Tegyük ételfestékekkel enyhén színezett vizet egy szórófejes palackba. Permetezzünk fehér

papírlapra a palackból, s figyeljük meg, milyen messzire tud "eltüsszenteni" a palack!

- Zöldség-gyümölcs színezhető memóriajáték: nyomtassuk ki 2 példányban, színezzük ki, s kezdődhet a játék
- Gyümölcssalátát készítünk, ha van, prés segítségével az ebédhez gyümölcs-, illetve zöldséglevet.
- Rész-egész játék: feldarabolt zöldség pl. sárgarépa vagy krumppli összeállítása újra egészé.
- Mit jelent az egészséges étel? Cukros és egészségtelen ételek, italok. Víz szerepe.
- A játékoságtól a tudatosságig – táplálkozás óvodáskorban (ismeretnyújtás szülőknek gyermekekkel való beszélgetéshez)
<https://babafalva.hu/a-jatekossagtól-a-tudatossáig-taplalkozas-ovodaskorban/>
- Mozgás fontossága. Mitől leszünk egészségesek?
- Tabló készítése egészséges - egészségtelen ételek képeinek kivágásával, és felragasztásával.



- Mitől leszünk betegek?

Korcsoport: kiscsoport (3-4 évesek)

- Vidám Manók Együttes: A testem
<https://www.youtube.com/watch?v=DLwmlihdQZ4>
- Nézd csendben! Ezt a játékot többen játszhatják. A gyerekek körben állnak, és közben nem szólhatnak meg. Az egyik gyerek fülébe súgunk egy testrészt, amit finoman meg kell egy pillanatra mozdítani, a többieknek meg ki kell találniuk, melyik testrész volt az.
- Ilyen nagy vagyok! Súly és -magasságmérés, magasság összehasonlítása mérőszalaggal Testünk, testrészek.



Melyek a páros testrészek? pl.: ugrálás páros lábon, tapsolás, pislogás

- Térjünk ki a mentális egészségre is pár egyszerűbb magyarázattal. Ha a lelkünk jól van és kiegyensúlyozottabbak vagyunk, akkor kevesebbszer is betegszünk meg. Magyarázzuk el a mondást, miszerint „**Ép testben ép lélek**”. Ehhez a témához ez a zene kapcsolható:
MintaPinty Zenekar - Akinek a kedve dacos
<https://www.youtube.com/watch?v=2aJuGHDEXo4>
- Saláta-kollázs: színezzük, majd vágjuk ki a tálat és a zöldségeket, majd egy másik lapra ragasszuk fel kollázsként.
- Vásárolhatunk gyümölcsöket, zöldségfélét, melyekkel játszhatunk formafelismerő játékot: „Mi van a zsákban?”. Tapintás útján próbáljuk felismerni a zsákban kitapintott zöldségfélét vagy gyümölcsöt.
- Puzzle játék készítése: gyümölcsöket, zöldségeket ábrázoló nagyobb kép feldarabolása, majd összeállítása egészé.

