

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Grupa: „Żabki” i „Motylki”

Prowadząca: Ewa Nawrocka i Anna Pacholewicz

Cele ogólne:

- Zachęcanie dzieci do aktywności ruchowej i uprawiania sportu.

Cele szczegółowe:

Dziecko:

- Wie, że dbanie o zdrowie łączy się z właściwym odżywianiem, ruchem, ubieraniem odpowiednim do pogody.
- Wie, jakie korzyści zdrowotne przynosi aktywne spędzanie wolnego czasu.
- Z radością uczestniczy w różnych formach ruchu proponowanych przez nauczyciela.

Metody: aktywizująca, słowna, oglądowa, czynna.

Formy pracy: indywidualna, zespołowa.

Środki dydaktyczne: magnetofon, płyty z muzyką, plansza prezentująca Piramidę Żywienia, wiersz,

Przebieg zajęć:

1. Powitanie

Udział w zabawach integrujących grupę

2. Prezentacja Piramidy Żywienia, zwrócenie uwagi na jej podstawę, którą stanowi aktywność ruchowa, krótkie omówienie wpływu zdrowego odżywiania i prowadzenia aktywnego stylu życia na naszą kondycję fizyczną.

3. Recytacja wiersza S. Karaszewskiego „*Witaminowe abecadło*”; rozmowa na podstawie jego treści.

Witaminowe abecadło

Oczy, gardło, włosy, kości
zdrowe są, gdy A w nich gości.

A – w marchewce, pomidorze,
w maśle, mleku też być może.

B – bądź bystry, zwinny, żwawy
do nauki i zabawy.
W drożdżach, ziarnach i orzeszkach,
w serach, jajkach B też mieszka.
Naturalne witaminy
lubią chłopcy i dziewczyny,
bo najlepsze witaminy
to owoce i jarzyny.
C – to coś na przeziębienie
i na lepsze ran gojenie.
C – porzeczka i cytryna,
świeży owoc i jarzyna.
Zęby, kości lepiej rosną,
kiedy D dostaniesz wiosną.
Zjesz ją z rybą, jajkiem, mlekiem.
Na krzywicę D jest lekiem.
Naturalne witaminy
lubią chłopcy i dziewczyny.
Mleko, mięso, jajka, sery,
w słońcu marsze i spacer

4. Po recytacji wiersza N. zadaje dzieciom pytania:
Jak myślicie, co to są witaminy?, Jak nazywały się witaminy w wierszu?, W jakich produktach możemy znaleźć witaminy?, Dlaczego należy jeść produkty, w których są witaminy? N. wyjaśnia, co to są witaminy, dlaczego są ważne dla zdrowia.
5. „Witaminy” – klasyfikowanie obrazków. N. rozkłada 4 obręcze i rozdaje dzieciom obrazki przedstawiające różne produkty spożywcze. Przy każdej obręczy kładzie symbol witaminy mówiąc dzieciom, jaką witaminę on oznacza. Następnie czyta dzieciom jeszcze raz wiersz. Przedszkolaki układają obrazki we właściwej obręczy. Następnie wszyscy sprawdzają, czy obrazki zostały poprawnie ułożone i wymieniają kolejno, w jakich produktach znajduje się witamina A, w jakich B, C, D.
6. „Wesołe witaminki” – zabawa ruchowa orientacyjno-porządkowa. Dzieci – witaminki otrzymują obrazki z produktami spożywczymi. Gdy usłyszą żywą, wesołą melodię – tańczą w jej rytm. Gdy melodia przejdzie w wolną – ustawiają się przy odpowiedniej obręczy.

7. „Witaminowe rodziny” – praca plastyczna. Na stolikach leżą przygotowane duże kartony oraz klej. N. dzieli dzieci na 4 zespoły i każdemu przydziela określoną witaminę. Dzieci przyklejają symbol witaminy oraz obrazki z produktami. Na koniec prezentują swoje prace.
8. „Fikający zuch” – zabawa taneczna do piosenki. Dzieci ustawione są w kole, jedno obok drugiego.

Fikający zuch

Sł. Agnieszka Galica, muz. Tadeusz Pabisiak

Gimnastykuj się codziennie.
Zobacz, jakie to przyjemne.

*Marsz w miejscu
Wysuwanie prawej i lewej nogi na
zmianę i dotyknięcie piętą podłogi.*

W zdrowym ciele zdrowy duch,
pokaż jaki z siebie zuch. x2

*Dzieci podają sobie w kole ręce i
poruszają się cwałem bocznym w
prawo, a przy powtórzeniu w lewo.*

Raz przysiady, raz podskoki.
Ręce w górę lub na boki.

*4x uderzenia dłońmi o kolana i klaśnięcie
Ręce podniesione do góry i na boki.*

W zdrowym ...

Mocne nogi, plecy proste,
raz fikołek, a raz mostek.

*Ręce na biodrach, obrót dookoła
własnej osi w podskokach.*

W zdrowym ...

9. Spotkanie na sali gimnastycznej z pielęgniarką szkolną – podsumowanie zdobytych wiadomości, zabawy ruchowe oraz degustacja zdrowej żywności.