

Scenariusz zajęć edukacyjnych w grupie 6 latków

„Wybieram zdrowe odżywianie”

Cel główny:

- Poznanie zasad zdrowego odżywiania.
- Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci w wieku przedszkolnym.

Cele szczegółowe:

Dziecko:

- rozróżnia produkty zdrowe od niezdrowych,
- rozumie znaczenie spożywania produktów niezbędnych do zachowania dobrego zdrowia (produkty zbożowe, białkowe, zawierające witaminy),
- zdaje sobie sprawę z konieczności ograniczenia niektórych produktów żywieniowych,
- zna wartości odżywcze niektórych produktów,
- umieszcza produkty w odpowiednim miejscu na piramidzie żywienia,
- komponuje „zdrowy talerzyk” zgodnie z wytycznymi nauczyciela,
- przelicza w zakresie 9,
- rozumie jak ważne dla zdrowia człowieka są witaminy, zna niektóre z nich,
- współdziała w zespole,
- komponuje pizzę wykorzystując przygotowane składniki,
- odpowiada na zadane pytania i wyciąga wnioski,
- zdaje sobie sprawę z konieczności picia wody i jej wpływu na zdrowe odżywianie.

Metody pracy: czynne, słowne, oglądowe

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: listy (załącznik 1,2), emblematy uśmiechniętej i smutnej „buźki”, ilustracje produktów zdrowych i niezdrowych, litery, papierowe kubki, piłeczka, talerzyki, zdjęcia zdrowych składników i produktów, papierowe kropelki, szklanki z wodą, emblematy z literami, wafle, miód, dżem, owoce.

Przebieg zajęć

1. „List od Liska Łakomczuszka” – odczytanie przez nauczyciela treści listu zachęcającego do wykonania poszczególnych zadań w celu uzyskania przez dzieci skarbu – niespodzianki (załącznik 1).

2. Wykonywanie przez dzieci poszczególnych zadań:

- „Raz dwa trzy, zdrowie wybierz ty” – zabawa ruchowa.
Podział produktów spożywczych na dwie kategorie (zdrowe – niezdrowe). Dzieci stoją na linii w rzędzie, po jednej stronie znajduje się „smutna buźka” symbolizująca produkty niezdrowe, natomiast po drugiej „uśmiechnięta buźka” oznaczająca produkty zdrowe. Nauczyciel pokazuje zdjęcie produktu. Zadaniem dzieci jest jak najszybsze przeskoczenie na odpowiednią stronę.
Po wykonaniu zadania przedszkolaki otrzymują pierwszą literkę „Z”.
- Piramida zdrowia – zabawa dydaktyczna.
Wykonanie elementów piramidy zdrowego żywienia. Dzieci nakleją emblematy – zdjęcia zdrowych produktów na papierowe kubki, a następnie układają piramidę według wskazówek nauczyciela.
Uzyskanie przez dzieci kolejnej literki „D”.
- „Wędrujący talerz” – zabawa zręcznościowa.
Dzieci stoją w kole podają sobie talerzyk z piłeczką ping-pong z rąk do rąk. Nauczyciel wymienia nazwy różnych produktów. Gdy wypowie nazwę niezdrowego produktu dziecko, trzymające talerzyk odwraca go. Zabawę kontynuuje przedszkolak stojący obok.
Przedszkolaki dostają od nauczyciela kolejną literkę „R”
- „Zdrowe posiłki” – zabawa dydaktyczna.
Projektowanie zdrowego talerzyka z produktów zawierających witaminy, zboża oraz białko.
Układanie ilustracji na papierowym talerzyku.
Otrzymanie kolejnej literki „O”.
- „Kropelkowe rytmy” – zabawa matematyczna.
Dzieci siedzą w kole, każdy przedszkolak otrzymuje zestaw papierowych kroperek.
Nauczyciel gra na szklankach z wodą rytm. Dziecko układa odpowiednią ilość kropek i przelicza je.
Za wykonanie zadania nauczyciel wręcza dzieciom kolejną literkę „W”.
- „Wiem, co pić, żeby zdrowym być” – rozmowa kierowana na temat napojów, które są najzdrowsze. Wspólne picie wody.
Otrzymanie kolejnej literki „I”.

- „Witaminowa surówka” – zabawa dydaktyczna.

Nauczyciel przykleja dzieciom emblematy liter A, C, D, E na koszulkach. Przedszkolaki siadają na krzeselkach w kole. Nauczyciel zadaje pytanie: *Co oznaczają litery, które przykleiłam wam na ubraniu?* Następnie wyjaśnia, że to witaminy czyli składniki, które występują w różnych produktach spożywczych, pomagają naszemu ciału być zdrowym i mieć energię. Dzieci siedzą w kręgu, na hasło witamina „A” dzieci z emblematem tej witaminy zamieniają się miejscami. Na hasło surówka witaminowa zamieniają się miejscami wszyscy. Uzyskanie ostatniej literki „E”.

3. Podsumowanie zajęć:

Dzieci odczytują hasło ZDROWIE z uzyskanych literek i ustalają dlaczego jest ono największym skarbem człowieka. Nauczyciel odczytuje wiadomość od Liska Łakomczuszka (załącznik 2). Dzieci dostają produkty potrzebne do wykonania owocowej pizzy (owoce, wafle zbożowe, miód, dżem).

Kamila Kowalska
Katarzyna Koniorczyk
Przedszkole nr 2 w Czańcu

Załącznik 1

Cześć, Kochane Dzieci!

Nazywam się **Lisek Łakomczuszek** i piszę do Was z głębi wielkiego lasu, gdzie mieszkam razem z innymi zwierzątkami. Jestem mały, rudy i... bardzo lubię jeść! Kiedyś zjadałem się tylko słodyczami: ciasteczkami, lodami i cukierkami. Myślałem, że to najlepsze jedzenie na świecie! Ale pewnego dnia... zachorowałem i bardzo bolał mnie brzusek.

Nie miałem siły skakać, biegać, a nawet się śmiać. A wszystko dlatego, że zapomniałem o warzywach, owocach, wodzie i innych zdrowych rzeczach, które są tak ważne dla każdego małego liska i dla każdego dziecka!

Na szczęście pomogli mi moi przyjaciele: Zajączek, Sowa i Jeż. Dzięki nim poznałem **co robić by czuć się świetnie i mieć dużo siły!** Chcę się w Wami tym podzielić

Przygotowałem dla Was **tajną misję** – pełną zabawy, radości i uśmiechów! Jeśli wykonacie wszystkie zadania, na końcu czeka na Was **prawdziwy SKARB!**

Załącznik 2

Kochane Dzieci!

Piszę do Was z radością aż po czubek mojego rudego ogonka!

Wykonaliście wszystkie moje zadania i dzielnie pracowaliście nad tym.

Jesteście wspaniali! Bawiliście się z uśmiechem, pomagaliście innym, piliście zdrową wodę i pokazaliście, że wiecie, jak dbać o siebie i o dobre samopoczucie. To wszystko sprawiło, że zdobyliście **największy skarb – ZDROWIE!**

Ten skarb nie świeci się jak złoto, ale daje coś znacznie ważniejszego: energię do zabawy, siłę do biegania i skakania, odporność na choroby i radość każdego dnia! Teraz oficjalnie zostajecie **Przyjaciółmi Liska Łakomczuszka** – czyli tych, którzy wiedzą, że zdrowe jedzenie to podstawa.

W nagrodę przesyłam również składniki na wyjątkową przekąskę- pizzę owocową!

Milej i smacznej zabawy!

Pozdrawiam

Lisek Łakomczuszek