

Scenariusz zajęć

Temat zajęć: Jem zdrowo i kolorowo.

Grupa wiekowa: 4-latki

Nauczyciel prowadzący: Beata Folentarska

Miejsce zajęć: Miejskie Przedszkole nr 11 w Częstochowie

Cele ogólne:

- kształtowanie nawyków spożywania owoców, warzyw i nabiału i ograniczanie spożywania słodczy;
- pogłębianie wiadomości na temat zdrowego odżywiania;
- ocenianie zachowań służących i zagrażających zdrowiu.

Cele operacyjne: Dziecko:

- rozróżnia i nazywa popularne warzywa i owoce;
- potrafi z uwagą wysłuchać tekstu literackiego;
- segreguje żywność na zdrową i niezdrową;
- zna wartości odżywcze niektórych produktów;
- tworzy pracę plastyczną z tworzywa przyrodniczego

Metody pracy:

- słowne, oglądowe, czynne

Formy pracy:

- zbiorowa, grupowa, indywidualna

Pomoce dydaktyczne:

- tekst wiersza S. Karaszewskiego pt. „Dla każdego coś zdrowego”, piramida żywienia, emblematy owoców, obręcze, plasterki owoców i warzyw, medale, koszyczki, ilustracje owoców i warzyw, ziemniaki, koraliki, wykałaczki, sznurki, kokardki, wstążki, **kolorowanka „Zdrowo i kolorowo”**.

Przebieg zajęć:

1. Zabawa wprowadzająca: „Powitanie”

Witam wszystkich, którzy zjedli dzisiaj jabłko. (Dzieci, które to zrobiły, wstają).

Witam wszystkich, którzy zjedli dzisiaj jakiś inny owoc.

Witam wszystkich, którzy zjedli dzisiaj jakieś warzywo.

Witam wszystkich, którzy lubią marchewkę.

Witam wszystkich, którzy codziennie jedzą owoce.

Witam wszystkich, którzy myją ręce przed posiłkiem.

2. Wysłuchanie wiersza S. Karaszewskiego pt. „Dla każdego coś zdrowego”

„Jeśli chcesz się żywić zdrowo, jadaj zawsze kolorowo!

Jedz owoce i jarzyny, to najlepsze witaminy!

Jedz razowce z grubym ziarnem, zdrowe jest pieczywo czarne!

Na kanapkę, prócz wędliny, połóż listek zieleniny!

I kapusta, i sałata, w witaminy jest bogata!

Mleko, jogurt, ser, maślanka – to jest twoja wyliczanka.

Chude mięso, drób i ryba to najlepsze białko chyba!

Sok warzywny, owocowy, kolorowy jest i zdrowy!

Kto je tłusto i obficie ten sam sobie skraca życie!

3. Rozmowa na temat wiersza i zdrowego odżywiania:

- wyjaśnienie niezrozumiałych słów „jarzyny”= warzywa,
 - „razowiec”= chleb z mąki razowej, chleb ciemny.
- co powinniśmy jeść, abyśmy byli zdrowi?
 - co oznacza zdrowe jedzenie?
 - dlaczego trzeba jeść dużo owoców i warzyw?
 - jakie znasz owoce i warzywa?
 - o czym należy pamiętać spożywając owoce i warzywa?
 - jakich produktów należy unikać?
 - co najzdrowiej pic?
 - czy powinniśmy zdejmować z kanapek warzywa, wędlinę, sery?
 - czy w przedszkolu dostajemy zdrowe posiłki? Jakie?

4. „Piramida żywienia” – pokaz, omówienie, wskazanie wartości odżywczych niektórych produktów.

5. „Talerze z owocami”- zabawa ruchowa z wykorzystaniem sylwet owoców:

Dzieci – owoce, w czasie trwania muzyki swobodnie poruszają się po sali. Na przerwę w muzyce dzieci wskakują do obręczy w kolorze owocu, jakim są. Podają nazwę owocu i jego kolor. Następnie dzieci wymieniają się emblematami.

6. Konkurs witaminowy – podział dzieci na trzy grupy. Gdy nauczyciel objaśni zasady konkursu – każda grupa typuje swojego uczestnika. Zadaniem uczestników jest konsumpcja: liścia sałaty, plasterka pomidora, ogórka, marchewki, rzodkiewki, jabłka, banana, małego plasterka cytryny (według uznania) – wygrywa zespół, którego zawodnik pierwszy upora się z zadaniem. Medale dla wszystkich dzieci – za pierwsze, drugie i trzecie miejsce.

7. Podział produktów na zdrowe i niezdrowe – dzieci wkładają do koszyczków z napisami: „zdrowa żywność” i „niezdrowa żywność” produkty, które znajdują się na środku dywanu (można wykorzystać ilustracje). Wybierając produkt dziecko argumentuje, dlaczego ma się znaleźć w danym koszyczku.

8. Tworzenie prac plastycznych pod hasłem: „Ziemniaki – łobuziaki”; wykorzystanie tworzywa przyrodniczego, koralików, sznurków, kokardek, włóczki, itp. oraz wykałaczek jako elementów łączących; wystawa prac.

9. Zabawa dydaktyczna podsumowująca zajęcia: „Jak żyć zdrowo? – prawda czy fałsz”.

Nauczyciel czyta hasła, jeśli dzieci się z tym zgadzają – klaszczą w ręce i mówią: „tak, to prawda!”; jeśli się nie zgadzają – tupią nogami mówiąc: „nie, to nieprawda!”.

- należy jeść dużo owoców i warzyw;
- myjemy owoce i warzywa przed jedzeniem;
- spożywamy posiłki brudnymi rękami;
- jedzenie należy spożywać w spokoju;
- brak witamin sprzyja zdrowiu;
- myjemy ręce przed jedzeniem;
- posiłki należy jeść powoli i dokładnie rozgryzać spożywane potrawy;
- słodycze należy jeść w małych ilościach;
- warzywa i owoce nie zawierają żadnych witamin;
- nie należy jeść dużo przed snem;
- myjemy zęby raz w roku;
- pożywienie należy połykać w całości;
- owoce i warzywa to bogate źródło witamin;
- należy codziennie pić mleko i jeść nabiał;
- słodycze dbają o ładny i zdrowy wygląd naszych zębów;
- warzywa, owoce i produkty mleczne niszczą nasze zdrowie;

- hamburgery są bardzo zdrowe;
- coca – cola niszczy zęby mleczne dzieci.

Witka Kutowska