

SCENARIUSZ ZAJĘCIA Z ZAKRESU EDUKACJI ZDROWOTNEJ
PRZEPROWADZONEGO W GRUPIE DZIECI 4-LETNICH „Żabki”
NAUCZYCIEL: Monika Kuśnierz

TEMAT ZAJĘĆ: „Zabawy prozdrowotne” – rozmowy i działania na temat zdrowego odżywiania.

CELE OGÓLNE:

- rozumienie zdrowego żywienia i jego znaczenie dla zdrowia
- kształtowanie nawyków higienicznych

CELE Dziecko:

- zna podstawowe zasady zdrowego żywienia
- wymienia zdrowe i niezdrowe produkty żywnościowe
- rozumie konieczność spożywania dużej ilości owoców i warzyw
- segreguje żywność na zdrową i niezdrową
- rozumie konieczność picia wody

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- nagrania muzyczne
- plakat z „Piramidą żywienia”
- obręcze w kolorze zielonym i czerwonym
- zdrowe i niezdrowe produkty żywnościowe
- kosze na produkty
- papierowe talerzyki
- nożyczki i klej

METODY:

- słowne: rozmowa, wiersz, objaśnienia i instrukcje, społecznego porozumiewania się
- czynne: kierowania własną działalnością dziecka, zadania stawiane dziecku do wykonania, ćwiczenia
- percepcyjne: obserwacji i pokazu, przykładu,

FORMY:

- zbiorowa,
- indywidualna jednolita,

PRZEBIEG ZAJĘCIA:

1. Zabawa integracyjna na powitanie „Witamy się ze sobą”

Dzieci tańczą przy akompaniamencie muzyki. Na przerwę w muzyce i hasło wszyscy witają się ze sobą podaną przez nauczycielkę częścią ciała (np. rękami, plecami, łokciami, kolanami itp.)

2. Słuchanie fragmentu wiersza S. Karaszewskiego „Dla każdego coś zdrowego” – omówienie jego treści zwracając uwagę na produkty zdrowe i niezdrowe.

- Których produktów powinniśmy spożywać najwięcej, aby być zdrowi?

- Dlaczego trzeba jeść dużo owoców i warzyw?

- Co można przyrządzić z owoców i warzyw?

- O czym należy pamiętać przed zjedzeniem owoców lub warzyw?

- Dlaczego powinniśmy jeść również produkty mleczne?

- Jakie inne produkty wpływają korzystnie na nasze zdrowie?

- Dlaczego spożywanie nadmiernej ilości słodyczy jest szkodliwe?

3. Zabawa ruchowo-taneczna przy piosence „Jarzynowa piosenka”.

4. „Piramida żywienia” – pokaz, omówienie, wskazanie produktów o najwyższych i najniższych wartościach odżywczych.

5. Zabawa dydaktyczna „Jak żyć zdrowo – prawda czy fałsz?”

Na dywanie rozłożone są obręcze w kolorze zielonym i czerwonym. Nauczycielka czyta hasła, jeśli dzieci się z nim zgadzają – wchodzi do zielonej obręczy i klaszcą,

jeśli się nie zgadzają – wchodzi do czerwonej obręczy i tupią nogami.

- należy jeść dużo owoców i warzyw,

- myjemy owoce i warzywa przed jedzeniem,

- jemy posiłki brudnymi rękami,

- słodycze należy jeść w małych ilościach,

- warzywa i owoce nie mają żadnych witamin,

- jedząc dużo słodyczy mamy zdrowe i ładne zęby,

- zęby myjemy raz w roku,

- przed snem nie należy się objadać,

6. Podział produktów na zdrowe i niezdrowe.

Dzieci segregują różne produkty ze względu na ich wpływ na zdrowie – do zielonego kosza wkładają- produkty zdrowe (np. jabłko, banan, marchewka), do czerwonego- niezdrowe (np. czekolada, lizak, coca-cola). Każde dziecko uzasadnia swój wybór.

7. Masażyk „Kanapka”

8. Rysowanie przy stolikach po śladzie jabłka i gruszki.

9. Zakończenie zajęć. Podziękowanie za aktywny udział.