

Scenariusz zajęć

Temat: Kto chce skakać i biegać musi zdrowo się odżywiać!

Cele zajęć:

- Promowanie zdrowego stylu życia
- Rozpowszechnianie zasad zdrowego odżywiania
- Kształcenie zdrowych nawyków żywieniowych

Metody:

- pogadanka, aktywizujące: praktycznego działania, burza mózgów

Środki dydaktyczne:

nagranie z utworem „Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki”, owoce, warzywa, worek. przedmioty przydatne podczas wykonania sałatek i surówek

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie w tematykę zajęć – wysłuchanie piosenki pt „Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki”

*Spójrzcie na Jasia, co za chudzina,
słaby, mizerny, ponura mina,
a inni chłopcy silni jak słonie,
każdy gra w piłkę lepiej niż Boniek.*

*dlatego Jasio wciąż mizernieje,
bo to głuptasek, witamin nie je*

*ref.: Witaminki witaminki,
dla chłopczyka i dziewczynki,
wszyscy mamy dziarskie minki,
bo zjadamy witaminki.*

*Wiśnie i śliwki, ruda marchewka,
grusza pietruszka i kalarepka,
smaczne porzeczki, słodkie maliny,*

to wszystko właśnie są witaminy.

*Kto chce być silny zdrowy jak ryba
musi owoce jeść i warzywa!*

2. Rozmowa na temat wysłuchanego utworu.

Swobodna rozmowa, udzielanie odpowiedzi na postawione pytania przez nauczyciela:

- *Jaki był Jasiu, o którym dzieci śpiewają piosenkę?*

- *A dlaczego Jasio wciąż mizernieje?*

3. „Burza mózgów” – ukryte witaminki

- *A gdzie możemy odnaleźć witaminki?*

- *W jakich owocach/warzywach?*

4. „Tajemniczy worek” – Nauczyciel umieszcza w worku owoce oraz warzywa, dzieci kolejną podchodzą i wkładają rękę do worka, nie podglądając dotykiem rozpoznają wybrane warzywo/owoc.

5. Pogadanka na temat witamin.

Nauczyciel objaśnia, iż aby móc uprawiać sporty trzeba dostarczać organizmowi codziennie odpowiednią porcję witamin. Proponuje wspólnie wykonanie sałatki owocowej bądź surówki.

6. Wspólne wykonanie surówek i sałatek owocowych.

7. Degustacja przygotowanych sałatek, surówek – podsumowanie zajęć.