

Scenariusz autorskich zajęć pt. „Zdrowie na medal”

Prowadząca: Monika Korus

Data: 30 stycznia 2017 r.

Grupa wiekowa: 5 – 6 latki – „Gąsienice”

Cele ogólne:

- wdrażanie w zdrowe odżywianie
- poznanie piramidy zdrowego żywienia
- kształtowanie nawyku spożywania owoców, warzyw i nabiału i ograniczanie spożywania słodczy



Cele szczegółowe:

Dziecko:

- segreguje żywność na zdrową i niezdrową
- wie, dlaczego trzeba jeść dużo owoców i warzyw
- potrafi wymienić produkty zdrowe
- wypowiada się nt. wiersza pt. „Dla każdego coś zdrowego”



Metody pracy:

- opisowa
- pokazowa

Formy pracy:

- grupowa
- indywidualna

Środki dydaktyczne:

- ilustracje zdrowej żywności
- gazetki z produktami spożywczymi
- piramida zdrowego odżywiania
- wiersz S. Karaszewskiego pt. „Dla każdego coś zdrowego”
- plastikowe talerze
- woreczki gimnastyczne

Przebieg zajęć:

1. Zabawa integracyjna – tworzenie koła.
2. Wprowadzenie do tematyki zajęć; rozmowa na temat zdrowego odżywiania się (na podstawie ilustracji).
3. Wysłuchanie wiersza S. Karaszewskiego pt. „Dla każdego coś zdrowego” oraz rozmowa na jego temat.

Treść:

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!

Oprócz klusek i kotleta niech się z jarzyn składa dieta!

Jedz surówki i sałatki, będziesz za to piękny, gładki!

Gotowane lub duszone zawsze zdrowsze niż smażone!

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!

Bób, fasola, groszek, soja – to potrawa będzie twoja.

Sosy lepsze są niż tłuszcze, niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!

Zostaw smalec, dolej olej, niech na olej będzie kolej!

Dobra także jest oliwa, bo dla zdrowia sprawiedliwa!

4. Omówienie piramidy zdrowego żywienia.

5. Zabawa ruchowa: "Kelnerzy".

6. Zabawa dydaktyczna: Prawda czy fałsz?

Treść:

- przed spożyciem myjemy owoce i warzywa
- posiłki jemy brudnymi rękami
- pijemy dużo Coca-Coli
- brak Witamin sprzyja zdrowiu
- w słodyczkach jest dużo witamin
- myjemy zęby raz w roku
- hamburgery są bardzo zdrowe
- słodycze dbają o nasze zęby
- owoce i warzywa szkodzą zdrowiu

7. Praca plastyczna – makieta: „Co jest zdrowe, a co nie?”

Scenariusz autorski Moniki Korus