**SCENARIUSZ ZAJĘĆ dla dzieci 4 letnich**

**Prowadzący:** Marta Lesiak

**Data:** 09.11.2022r.

**Temat tygodnia:** Dbamy o zdrowie jesienią

**Temat dnia:** Zdrowe odżywianie

**Cele ogólne:**

* kształtowanie postawy prozdrowotnej;
* zapoznanie z zasadami zdrowego i racjonalnego odżywiania;
* rozumienie konieczności spożywania produktów z piramidy zdrowia dla zachowania;
* dobrego zdrowia i prawidłowego rozwoju;
* zachęcanie do spożywania warzyw i owoców;
* klasyfikowanie produktów żywnościowych na ,,zdrowe” i ,,niezdrowe".

**Cele szczegółowe:**

**Dziecko:**

* zna produkty, których spożywanie służy zdrowiu;
* rozpoznaje nazwy wybranych warzyw i owoców;
* uważnie słucha wiersza;
* potrafi swobodnie wypowiedzieć się na zadawane pytania;
* segreguje obrazki przedstawiające produkty zdrowe i niezdrowe;
* uczestniczy w zabawach ruchowych.

**Metody pracy:**

* Słowna
* Oglądowa
* Czynna

**Formy pracy:**

* Zbiorowa
* Indywidualna

**Środki dydaktyczne:**  wiersz „Dla każdego coś zdrowego” S. Karaczewskiego, plansza „Piramida zdrowego żywienia”, emblematy warzyw i owoców, kartki w czterech kolorach, owoce i warzywa, obrazki zdrowych i niezdrowych produktów, smutna i wesoła buźka.

**Przebieg zajęć**

1. Wprowadzenie - powitanie dzieci:

„Dzień dobry, witam Was

Zaczynamy, bo już czas.

Jestem ja, jesteście Wy,

Raz, dwa, trzy.”

1. Słuchanie wiersza „Dla każdego coś zdrowego”- S. Karaczewskiego.

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!

1. 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?

- jak należy jeść posiłki szybko czy powoli?

- co najzdrowiej pić?

- czy wystarczy jak zjemy jeden raz dziennie?

- czy powinniśmy zdejmować z kanapek warzywa, sałatę wędlinę, sery i wędliny?

- czy w przedszkolu dostajemy zdrowe posiłki? Jakie?

4. „Piramida zdrowego żywienia”- praca z obrazkiem.

Zapoznanie z grupami produktów, niezbędnymi do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Nauczyciel prezentuje ilustrację przedstawiającą piramidę zdrowego żywienia, zwraca uwagę na produkty, które należy spożywać często (produkty zbożowe, owoce i warzywa, mleko i przetwory, mięso, woda).

1. „Szukam swojej pary” – zabawa orientacyjno – porządkowa.

Dzieci otrzymują emblematy warzyw i owoców. Poruszają się po sali w rytmie zaproponowanym przez nauczyciela. Na hasło: „szukaj pary” łączą się w parę z osobą mającą taki sam emblemat.

1. „Smaczne skarby” – zabawa dydaktyczna.

Dzieci siedzą w kole. Na środku leżą kartki w kolorze żółtym, zielonym, czerwonym, pomarańczowym. Do worka nauczyciel wkłada owoce i warzywa odpowiadające kolorom

kartek: cytryna, banan, ogórek, gruszka, marchew, pomarańcza, papryka, pomidor. Chętne dzieci wyjmują z worka owoce lub warzywa i kładą na odpowiednim kwadracie. Podają jego nazwę, kolor, wielkość, określają czy jest to owoc czy warzywo.

1. Zabawa „Zdrowe produkty”.

Na dywanie porozkładane są odwrócone do góry nogami obrazki zdrowych i niezdrowych produktów. Na tablicy umieszczona jest smutna i wesoła buzia. Wskazane dzieci podnoszą obrazek i rozpoznają, czy przedstawiony produkt jest zdrowy. z pomocą nauczyciela umieszczają obrazki na tablicy pod właściwą buźką.

1. Podsumowanie i omówienie zajęć.









