

## **Scenariusz zajęcia pt. „Zdrowy talerz” przeprowadzonego w grupie IV „Pólnutki” w dniu 08.01. 2014r.**

### **CELE:**

- kształtowanie postawy prozdrowotnej,
- rozbudzanie aktywności poznawczej,
- rozwijanie aktywności twórczej poprzez stosowanie technik twórczego myślenia i wykorzystanie dziecięcej ekspresji
- rozwijanie aktywności ruchowej.

### **DZIECKO WIE:**

- o konieczności jedzenia potraw niezbędnych dla zdrowia,
- jakie są zasady racjonalnego odżywiania, w tym o spożywaniu codziennie koniecznych składników pokarmowych,
- o tym, że żywność do spożycia musi być odpowiednio przygotowana i przechowywana,
- czemu służy właściwe odżywianie,
- jakie są możliwości oddziaływania na własne zdrowie, w kontekście podejmowanych przez siebie działań.

### **DZIECKO ROZUMIE:**

- konieczność przewycięzania uprzedzeń do niektórych potraw,
- zasadność każdorazowego mycia rąk przed posiłkiem,
- konieczność zachowania umiaru w spożyciu słodczy,
- konieczność przestrzegania zakazu jedzenia nie umytych owoców i warzyw.

### **FORMY AKTYWNOŚCI DZIECKA:**

- językowa,
- muzyczna,
- ruchowa.

Środki wspomagające działanie: zgromadzone warzywa i owoce, szatkownica do kapusty, przetwory w słoikach, emblematy, płyty CD i magnetofon, przebranie dla witaminowej wróżki, pudełko zgaduli, plansze demonstracyjne, dyplomy za konkursy.

#### **1. Powitanie z dziećmi Przybycie witaminowej wróżki:**

Witajcie chłopcy i dziewczynki

- czemuż to macie takie minki?
- czy zjadacie witaminki?

Czy nie marudzicie przy jedzeniu i czy jarzynki znikają w oka mgnieniu?

#### **2. Burza mózgów – w czym ukryte są witaminy.**

Dzieci podają własne pomysły, które wróżka notuje na tablicy,

#### **3. Promocja zdrowia - omówienie piramidy zdrowia.**

Każdy o tym dobrze wie, że warzywa i owoce mają swe cudowne moce.

W nich jest siła, w nich jest zdrowie każdy mądry wam to powie.

- Pokaz planszy, omówienie wartościowych składników żywności, potrzebnych dla zdrowia.

4. Nauka okrzyku witaminowego „Więc zjadają witaminki i chłopaki i dziewczynk”.

5. Zgaduj zgadula

Rozpoznawanie i określanie owoców i warzyw za pomocą zmysłów:

"Czary - mary, zaraz sięgnę do fartuszka i wyciągnę czerwone jabłuszka i warzywa kolorowe bo to przecież samo zdrowie. Zaczynamy więc zgadule – zaglądamy w szklaną kulę" (wróżka)

6. Wykonanie owocowych przysmaków.

Dzieci wspólnie z nauczycielką wykonują owocowe przysmaki według własnej inwencji twórczej.

7. Zabawa ruchowa "Kolorowe owoce".

Uruchomienie dużych grup mięśniowych

8. Rozwiązywanie zagadek: Każda grupa dzieci losuje po 3 zagadki.

9. Prezentacja wiersza i piosenki o tematyce prozdrowotnej przez chętne dzieci.

10. Konkurs witaminowy

Każda grupa typuje uczestnika - dzieci spożywają kawałki: marchewki, rzodkiewkę, jabłko, wygrywa ten kto pierwszy zje.

11. Przypomnienie zasad zdrowego żywienia (mycie warzyw i owoców przed spożyciem)

12. Zakończenie. Zabawa taneczna przy piosence „Owocowy karnawał" Majki Jeżowskiej, degustacja sałatki owocowej z udziałem pani dyrektor.

## ZDROWY TALERZ

Sześciolatki z grupy „Pólnutki” wzięły udział w zajęciach promujących zdrowy styl odżywiania się. W ramach tych zajęć przeprowadzono pogadankę na w/w temat oraz wykonano z dziećmi „zdrowe talerze”, na których przedszkolaki same komponowały deser z różnorodnych owoców.

### 6 - latki wykonują zdrowy talerz.



**Zdrowe banany w połączeniu z rodzynkami**



**Jeden talerz smakołyków już jest gotowy**



**Deser w całości.**



**Marysia ze smakowitą kompozycją owocową.**



**Dzieci częstują panią dyrektor Annę Kwiatkowską smakołykami,  
które same przygotowały.**



**Komponujemy zdrowy talerz.**



**Oto gotowe zdrowe talerze.**



**Prezentacja zdrowych talerzy.**