

**Gminne Przedszkole w Izabelinie
ul. Kościuszki 17
05-080 Izabelin**

SCENARIUSZE ZAJĘĆ

Opracowanie:

Dorota Kowalczyk

Małgorzata Kozłowska

Agata Skubisz

Justyna Piróg

Edyta Pacewicz

Aleksandra Dobroszkiewicz

Monika Olobry

Marlena Ciećwierz

Bożena Żera

Gminne Przedszkole w Izabelinie
ul. Kościuszki 17
05-080 Izabelin

SCENARIUSZ I

Opracowała: Dorota Kowalczyk

Temat: Co jemy wiemy, dlatego rośniemy.

Grupa wiekowa: pięciolatki

Cel główny:

- Kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania się.
- Uświadomienie, co wpływa na zdrowe odżywianie się.

Cele szczegółowe – dziecko:

- zapoznaje się z zasadami właściwego odżywiania się poprzez piramidę zdrowia i poszczególne produkty znajdujące się na piętrach,
- poznaje i różnicuje produkty żywnościowe z podziałem na zdrowe i niezdrowe,
- współpracuje przy tworzeniu jadłospisu,
- odczuwa radość ze wspólnego tworzenia i zabawy,
- utrwala nazwy warzyw i owoców,
- czyta globalnie,
- wymienia nazwy posiłków i pory dnia, w których się je.

Metody: Słowna, oglądowa, czynna, Batii Strauss.

Formy: zbiorowa, zespołowa, indywidualna.

Przebieg zajęć:

1. Przywitanie się wszystkich tańcem *Country dance* – wg Batii Strauss.

2. Wspólny okrzyk naszego przedszkola:

Choć jesteśmy jeszcze mali
Duchem, ciałem doskonali.
Jemy zdrowo i ćwiczymy,
O przyszłości już myślimy.

W nagrodę głośniego okrzyku wszystkie dzieci częstują się kawałkami marchewki i jabłka.

3. Wprowadzenie do tematu - opowiadanie o naszych misiach, które bardzo źle się czują i bolą ich brzuchy. Były wczoraj na urodzinach Stasia i najadły się dużo słodczy i piły napoje gazowane. Dzisiaj nie jadły jeszcze śniadania. Rozmowa z dziećmi:

Jak myślicie, dlaczego misie źle się czują?

A dlaczego nie można jeść dużo słodczy i pić napojów gazowanych?

W takim razie, co można jeść?

Co to znaczy zdrowo się odżywiać?

Ile razy dziennie jecie posiłek? – utrwalanie nazw posiłków

Bierzemy misie masujemy brzuszki, przytulamy i tłumaczymy dlaczego boli je brzuch.

4. Ustalanie z dziećmi wspólnych zasad zdrowego odżywiania.
 - jemy regularnie pięć posiłków o stałych porach dnia,
 - jemy dużo warzyw i owoców,
 - myjemy ręce przed jedzeniem,
 - w czasie posiłku skupiamy się na nim, jemy w spokoju,
 - nie przejadamy się.

5. Zabawa ruchowa *Zupa kuchareczki*.

Dzieci stoją w kole do środka wchodzi jedno dziecko-kuchareczka.
Dzieci klaszczą i skandują:
Kuchareczko miła, co byś przyrządziła?
Kuchareczka:
Ogórka (różne warzywa) potrzebuję, kiedy zupka się gotuje.
Wybiera spośród dzieci ogórka i tańczy z nim w kole.
Dzieci śpiewają i tańczą w kole:
Kuchareczka obiera, szatkuje
Z ogórkiem dookoła tańczy.
Już ogórek w zupie pływa,
Jak ta zupa się nazywa.
O-gór-ko-wa.

6. Piramida zdrowia – omówienie z dziećmi pięter i grup żywieniowych na danych piętrach oraz jej znaczenia w całodziennym jadłospisie dziecka. Dzieci losują ilustrację z podpisaniem produktem żywieniowym, wspólnie zastanawiamy się jaki posiłek można z tego produktu otrzymać (np. z ziaren: płatki, musli, bułki. Dzieci zapoznają się z zapisem danego produktu(kto nie zna liter na zasadzie domyślnej po ilustracji) i umieszczają ilustrację na odpowiednim piętrze piramidy, wzorując się na przykładzie. Globalne odczytywanie wyrazów pod ilustracjami.

7. Zabawa ruchowa – *Tak, czy nie zdecyduj się*.

Dzieci stoją parami w rozsypance. Nauczyciel wymienia nazwy różnych produktów. Jeżeli są to produkty zdrowe, które powinny znaleźć się w naszej codziennej diecie, dzieci klaszczą w dłonie partnera trzy razy i mówią tak, tak, tak. Jeżeli produkty te są niezdrowe, klaszczą w swoje dłonie mówiąc nie, nie, nie. Produkty: chleb, chipsy, kasza, jabłko, baton czekoladowy, jogurt, ciastko z kremem, coca-cola, ogórek zielony, pomarańcza, serek biały, jajecznicza, żelki, cukierki, brokuł.

8. Układanie w grupach zdrowego jadłospisu.

Dzieci układają w grupach jadłospis na jeden dzień.
Grupa I – śniadanie, Grupa II – obiad, Grupa III – podwieczorek, Grupa IV – kolacja.
Po naradzie zespołu na szarym papierze dzieci przyklejają pomniejszone obrazki produktów z różnych pięter piramidy żywienia i komponują posiłek.

9. Omówienie posiłków zaproponowanych przez grupy, sprawdzając jednocześnie, czy są to produkty zdrowe.
10. Zabawa ruchowa *Ślalom między warzywami i owocami*.
Dzieci podzielone na dwie grupy pokonują przeszkody warzywa omijają, a owoce przeskakują.

**Gminne Przedszkole w Izabelinie
ul. Kościuszki 17
05-080 Izabelin**

SCENARIUSZ II

**Opracowały: Małgorzata Kozłowska
Agata Skubisz**

Temat: Jemy to, co zdrowe.

Scenariusz zajęć dla grupy 5,6-latków.

Cel główny:

- Poznanie korzyści płynących ze zdrowej i zrównoważonej diety.

Cele szczegółowe:

- Dziecko zna zasady zdrowego odżywiania.
- Dziecko ma świadomość wpływu prawidłowego odżywiania na organizm.
- Dziecko poznaje i wdraża nawyki niezbędne do zachowania zdrowia (mycie zębów, mycie rąk).
- Dziecko umie wskazać produkty korzystne dla zdrowia i te, które szkodzą.

Formy: praca z całą grupą, praca zespołowa.

Metody:

- słowna,
- czynna.

Środki dydaktyczne:

- płyta CD z nagraniem, sylwety owoców i warzyw, owoce i warzywa, produkty spożywcze, wiersz S. Jachowicza pt. „Chory kotek”, rekwizyty (leżak, strój dla kotka, biały fartuch), napisy.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie zabawą „Iskierka zdrowia”.

Dzieci stoją w kole – nauczycielka przekazuje iskierkę uciskając dłoń dziecka, które stoi przy niej mówiąc słowa:

„Iskierkę zdrowia puszczam w krąg
Niech wróci do moich rąk”.

2. Teatryk w wykonaniu dwojga dzieci z wykorzystaniem wiersza S. Jachowicza „Chory kotek”.

Jedno dziecko leży na leżaczku przebrane w strój kotka, drugie dziecko w stroju lekarza – biały fartuch i stetoskop odgrywa rolę doktora. Nauczycielka recytuje wiersz, a dzieci-aktorzy wykonują czynności, o których mowa w wierszu.

Rozmowa na temat treści wiersza, odwołanie się do sposobu odżywiania dzieci.
Co dzieci powinny jeść często, a jakie produkty powinny jeść sporadycznie?

3. Zabawa dydaktyczna „Zdrowe, niezdrowe”

Wymowianie z czarodziejskiego worka różnych produktów, klasyfikowanie ich na zdrowe i niezdrowe.

Często – zdrowe

owoce
warzywa
nabiał
ryby

Rzadko – niezdrowe

chipsy
napoje gazowane, cola
lizaki

4. Układanie napisów na tablicy – odczytywanie globalne.

Dzieci za pomocą magnesów przypinają napisy, dzieląc produkty na zdrowe i niezdrowe.

5. Zabawa rytmiczno-ruchowa przy piosence „Urodziny marchewki”.

Dzieci stoją w kole, jedno dziecko jest marchewką i stoi w środku koła. Śpiewając piosenkę, do środka zapraszane są kolejne dzieci i na koniec wszyscy tańczą w parach.

6. Układanie jadłospisu z wykorzystaniem emblematów i nazw dni tygodnia.

Dzieci podzielone są na trzy grupy:

- pierwsza grupa z pomocą nauczycielki układa jadłospis na śniadanie na każdy dzień tygodnia,
- druga grupa układa jadłospis na obiad z pomocą zaproszonej pani intendentki,
- trzecia grupa układa jadłospis na podwieczorek – tej grupie pomaga pomoc.

7. Omówienie przez każdą grupę ułożonego jadłospisu.

8. Zabawa ruchowa „Sałatka jarzynowa”.

Dzieci siedzą na krzeselkach w kręgu trzymając w rękach emblematy różnych warzyw. Na hasło „marchewka – pietruszka”, dzieci z takimi emblematami zamieniają się miejscami. Na hasło „mieszam wszystkie warzywa z majonezem” – wszystkie dzieci zmieniają miejsca.

**Gminne Przedszkole w Izabelinie
ul. Kościuszki 17
05-080 Izabelin**

SCENARIUSZ III

**Opracowały: Justyna Piróg
Edyta Pacewicz**

Temat: Pestki i nasiona.

Adresaci zajęć: trzylatki i czterolatki

Cel główny: rozbudzanie ciekawości poznawczej światem jesiennej przyrody.

Cele szczegółowe - dziecko:

- wymienia owoce rosnące w sadzie,
- doskonali ekspresję ruchową,
- rozpoznaje pestkę i nasionka w owocach
- potrafi twórczo wykorzystać pestki i nasionka
- wie, że z nasionka wyrasta roślina

Metody: słowne, praktyczne, aktywizujące.

Formy: zbiorowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne: piosenka „Zbieramy owoce” z płyty „Śpiewanki pokazywanki”, jabłka, gruszki, śliwki w koszyku, miseczka na nasionka i pestki, emblematy tych owoców, doniczka, ziemia.

Przebieg zajęć:

1.Powitanie. Dzieci siedzą w kręgu. Nauczycielka wywołuje do środka kręgu te dzieci, które lubią jabłka. Te dzieci witają się podając sobie dłonie. Następnie zaprasza te, które lubią gruszki. Tym razem dzieci witają się łokciami itd.

2.Opowieść słowno-muzyczna „W sadzie”.

N-ka dzieli dzieci na dwie grupy. Jedna będzie odgrywała rolę dzieci, które wybiorą się do sadu, druga odegra rolę owoców. N-ka rozpoczyna opowieść:

Pewnego jesiennego dnia dzieci wybrały się z koszyczkami do sadu (dzieci naśladują marsz z koszyczkami). Posłuchajcie co zobaczyły. Dalej n-ka śpiewa powtarzając kilka razy frazę (melodię można ułożyć samemu):

Jesień, jesień owoce z drzew spadają (dzieci – owoce pokazują swoim ciałem spadanie owoców)

Ponownie n-ka śpiewa powtarzając kilka razy frazę:

Jesień, jesień dzieci je zbierają (dzieci z koszyczkami naśladowują zbieranie owoców).

3. Pokaz „Pestki i nasiona”.

N-ka pokazuje owoce, które nazbierała w sadzie jabłka, gruszki, śliwki i pyta, co znajduje się w środku jabłka? N-ka przekraja jabłka, dzieci sprawdzają co jest w środku. Nauczycielka: „to są nasiona jabłka”.

Co znajduje się w gruszce? N-ka przekraja. „To też są nasiona”.

Co znajduje się w śliwce? N-ka przekraja. „To są pestki”.

Dzieci oglądają przekrojone owoce. Znalezione nasiona i pestki wkładają do miseczki.

5. Burza mózgów „Do czego można wykorzystać pestkę lub nasionko?”

Dzieci podają swoje propozycje (korale, można posadzić, przykleić...)

6. Praca plastyczna „Pestki i nasiona”. Dzieci otrzymują emblematy owoców i przyklejają odpowiednio nasionka lub pestki.

7. Doświadczenie „Sadzenie”. Chętne dzieci sadzą nasionko w doniczce.

**Gminne Przedszkole w Izabelinie
ul. Kościuszki 17
05-080 Izabelin**

SCENARIUSZ IV

**Opracowały: Aleksandra Dobroszkiewicz
Monika Olobry**

Temat: Owocowo-warzywny świat.

Adresaci: 5-latki

Cel główny:

- kształtowanie postawy prozdrowotnej u dzieci.

Cele szczegółowe:

- dziecko zna walory zdrowotne warzyw i owoców,
- dziecko rozpoznaje owoce za pomocą zmysłów węchu, smaku i dotyku,
- dziecko rozwiązuje hasła krzyżówki.

Metody:

- słowna, czynna.

Formy:

- zbiorowa, grupowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

- Pacynka „Witaminka”, owoce, warzywa, litery, przygotowana krzyżówka, tacki, nożyczki, kolorowy papier, klej.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie z dziećmi. Przybycie Pacynki „Witaminki” (kukielki zrobionej z warzyw i owoców):

My jesteśmy witaminki

Witamy chłopców i dziewczynki.

Pacynka „Witaminka” przekazuje dzieciom informacje o konieczności jedzenia warzyw i owoców.

2. Burza mózgów – gdzie mieszkają witaminki? Swobodne wypowiedzi.

3. Zgadnij co to? Rozpoznawanie owoców i warzyw poprzez zmysł smaku i dotyku.

4. Rozwiązywanie zagadek i utworzenie krzyżówki przez dzieci. Odczytanie hasła.

1.MARCHEWKA

2.POMIDORY

3.PIETRUSZKA

- 4.CEBULA
- 5.ZIEMNIAKI
- 6.RZODKIEWKA
- 7.DYNIA
- 8.KUKURDZA

1. Dobra gotowana, dobra i surowa. Choć nie pomarańcza, lecz pomarańczowa.
2. Czerwone na krzaku latem dojrzewają. Chętnie na kanapkach ludzie je zjadają.
3. Każdy z was odgadnie łatwo tę zagadkę, ma bielutki korzeń i zieloną natkę.
4. Jakie warzywo, chociaż niewielkie, wyciśnie z oczu słoń kropelkę?
5. W ziemi się rodzą, z jednego – wiele. Najsmaczniejsze są jesienią pieczone w popiele.
6. Z wierzchu czerwona, a w środku biała. Kiedy ją jadłeś w język cię szczypała.
7. Na ogonie złota głowa. Smaczne pestki w sobie chowa.
8. Rośnie w polu, ma żółte kolby.

5. Zabawa ruchowa „Pomidor na tacy” – usprawnienie równowagi. Dzieci podzielone na dwie drużyny przenoszą pomidora na krążku tak, aby nie spadł.

6. Zabawa „Pomidor” – utrzymanie „kamiennej” twarzy podczas rozśmieszania. Odzyskiwanie fantów poprzez wykonanie danego zadania.

7. Praca plastyczna – „Zdrowe serce” – wycięcie z papieru kształtu serca, narysowanie na nim ulubionych warzyw i wyklejenie ich kolorowym papierem – usprawnienie motoryki małej.

8. Zakończenie zajęć – masażyki – dreszczyki.

**Gminne Przedszkole w Izabelinie
ul. Kościuszki 17
05-080 Izabelin**

SCENARIUSZ V

**Opracowały: Marlena Ciećwierz
Bożena Żera**

Temat: Do lasu po zdrowie.

Adresaci: grupa 4 - latków

Cel główny:

- promowanie wartości zdrowego odżywiania się, rozumienie znaczenia konieczności mycia owoców przed ich spożyciem.

Cele szczegółowe:

- rozwijanie sprawność ruchowej,
- kształtowanie orientacji w przestrzeni,
- poznanie nazw owoców leśnych,
- poznanie smaków, zapachów, kolorów i kształtów owoców leśnych,
- kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych,
- doskonalenie umiejętności współpracy w grupach.

Metody: słowne, praktyczne.

Formy: indywidualna i grupowa.

Miejsce pracy: las.

Środki dydaktyczne: materiały, które można znaleźć w lesie: szyszki, listki, maliny, jeżyny, poziomki, jagody.

Przebieg zajęć:

1. „Tańczące listki” – zabawa oddechowa – dmuchnij na listek tak, żeby jak najwyżej uniósł się w górę, spróbuj jak najdłużej utrzymać go w górze.
2. „Slalom między drzewami” – każde dziecko ma dotrzeć w jak najkrótszym czasie do wyznaczonego miejsca, omijając po drodze drzewa slalomem raz z prawej strony, raz z lewej.
3. „Wąską dróżką” – zabawa ruchowa z elementami równowagi – spacer po wąskiej ścieżce ułożonej przez dzieci z szyszek.
4. „Gdzie ukryłam skarby?” – poszukiwanie ukrytych skarbów. Zadaniem dzieci jest odnalezienie w grupach ukrytych owoców leśnych według instrukcji nauczyciela. Za drzewami ukryto wcześniej w koszyczkach owoce leśne: maliny, poziomki,

borówki bądź jeżyny. Zabawa odbywa się w miejscu, w którym rosną jagody. Rozmowa z dziećmi na temat walorów odżywczych owoców leśnych oraz konieczności ich mycia przed jedzeniem. Zbieranie jagód leśnych przez dzieci. Zabranie owoców do przedszkola.

5. Wprowadzenie napisów do globalnego czytania: owoce leśne, jagody, jeżyny, poziomki, borówki.
6. Analiza i synteza sylabowa nazw owoców leśnych.
7. Spożywanie przyniesionych z lasu owoców po dokładnym ich umyciu.