



# DZIEŃ ZDROWEGO PRZEDSZKOLAKA

KARINA MUCHA  
IWONA PIETRUCHA  
ANNA STALMACH-TKACZ

## SCENARIUSZ LEKCJI

Program nauczania wychowania przedszkolnego

opracowany w ramach projektu

**„Tworzenie programów nauczania oraz scenariuszy lekcji i zajęć wchodzących w skład zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces kształcenia ogólnego w zakresie kompetencji kluczowych uczniów niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”**

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach  
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

WARSZAWA 2019

Redakcja merytoryczna – Agnieszka Karczewska-Gzik

Recenzja merytoryczna – dr Anna Kienig

Maria Ferenc

dr Beata Rola

Urszula Borowska

Redakcja językowa i korekta – Editio

Projekt graficzny i projekt okładki – Editio

Skład i redakcja techniczna – Editio

Warszawa 2019

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

[www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons –  
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>

## Tytuł zajęć:

Dzień Zdrowego Przedszkolaka

## Cel główny:

usystematyzowanie wiadomości na temat zdrowia i aktywności fizycznej.

## Cele szczegółowe:

dziecko wykonuje różne formy ruchu, panuje nad nieprzyjemnymi emocjami, np. podczas oczekiwania na swoją kolej, odczuwa swoją przynależność do grupy przedszkolnej, wyraża ekspresję twórczą podczas różnych czynności wykonywanych wspólnie z zespołem.

## Metoda projektu:

**Techniki:** prace praktyczne, zabawy sportowe, zabawy ruchowe, spacer.

**Formy pracy:** praca w zespołach, praca indywidualna.

**Środki dydaktyczne:** nagranie piosenki o zdrowiu, pytania do quizu, kartki z narysowanym konturem Piramidy Zdrowego Żywienia, elementy z gazetek reklamowych, kleje, elementy garderoby na różne pory roku, plansze z pogodą, kolorowe obręcze lub koła wycięte z papieru, produkty do przygotowania sałatki owocowej, deski, noże, łyżki, miseczki, medale Zdrowego Przedszkolaka, dużych rozmiarów plakat drzewa, emblematy czerwonych jabłuszek podklejone taśmą dwustronną, transparenty.

**Opis przebiegu zajęć:** powitanie uczestników, przedstawienie celu Olimpiady. Wspólne odśpiewanie hymnu – piosenki o zdrowiu. Konkurencje olimpijskie: 1) quiz nt. „Jestem zdrowym przedszkolakiem” – dzieci odpowiadają na wylosowane przez siebie pytania dotyczące zdrowia i aktywności fizycznej. 2) Układanie w grupach, na czas, Piramidy Zdrowego Żywienia. 3) Ubieram się stosownie do pogody – dzieci z poszczególnych grup losują plansze z pogodą, ubierają swojego przedstawiciela w elementy garderoby stosownie do danej pogody. 4) Układanie w grupach, na czas, symbolu Olimpiady Sportowej – wykorzystanie kolorowych obręczy lub kół wyciętych z papieru. 5) Przygotowanie sałatki owocowej – dzieci kroją na kawałki przygotowane owoce i mieszają je w miskach. 6) Konkurencje sportowe z wykorzystaniem różnego rodzaju drobnego sprzętu sportowego, np. tory przeszkód. Ogłoszenie wyników: podliczenie punktacji, wręczenie medali Zdrowego Przedszkolaka. Degustacja sałatki. Pochód Zdrowego Przedszkolaka – wspólny przemarsz po miejscowości z transparentami.

**Samocena:** dzieci przypinają na wielkim drzewie czerwone jabłuszko na znak, że wspólna zabawa im się podobała, natomiast jeśli nie – nie przypinają nic.

## Komentarz metodyczny

Do udziału w Dniu Zdrowego Przedszkolaka zapraszamy pozostałe grupy w przedszkolu. Przygotowujemy salę gimnastyczną – dekorujemy ją wytworami dzieci zgromadzonymi w ciągu całego kręgu tematycznego, przygotowujemy miejsca do poszczególnych konkurencji, przyrządy do konkurencji sportowych. Dzieci podzielone na tyle zespołów, ile jest przedszkolnych grup (razy dwa – jedna grupa do konkurencji stolikowych, druga do zawodów sportowych) zbierają punkty za poszczególne konkurencje. Pytania zawarte w quizie są podsumowaniem wiadomości zdobytych podczas całego kręgu tematycznego. Piramidę Zdrowego Żywienia układamy z obrazków produktów żywnościowych wyciętych z gazetek reklamowych. Owoce do sałatki są wcześniej obrane i podzielone na części, dzieci tylko je kroją. Dzieci zdobywają punkty, ale kontrolujemy je, tak by w fazie końcowej nie było przegranych. Podczas wręczania medali w tle piosenka *We are the Champions*.