



CO TO ZNACZY ZDROWY PRZEDSZKOLAK?

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

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:

Co to znaczy zdrowy przedszkolak?

Cel główny:

poznanie znaczenia sportu oraz zdrowego odżywiania dla zdrowia.

Cele szczegółowe:

dziecko samodzielnie wykonuje podstawowe czynności samoobsługowe, rozróżnia uczucia przyjemne i nieprzyjemne, obdarza uwagę inne osoby, posługuje się językiem polskim w mowie zrozumiałej dla dzieci i osób dorosłych.

Metoda projektu:

Techniki: mapa pojęciowa, zabawy plastyczne, zabawy ruchowe, zabawy naśladowcze, rozwiązywanie zagadek, burza mózgów, wywiad, zabawy gimnastyczne, zabawy matematyczne, wykorzystanie literatury, wykorzystanie TIK.

Formy pracy: praca z całą grupą, praca w zespołach, praca indywidualna.

Środki dydaktyczne: siatka z produktami spożywczymi (słodyczami, warzywami, owocami, mąką, masłem itp.), plansza Piramida Zdrowia, ilustracje produktów żywnościowych, gazetki reklamowe z marketów spożywczych, owoce pokrojone w części, kielkownica, nasiona kielków, zamienniki słodczy do degustacji (miód, stewia, syrop klonowy, ksylitol), produkty do wykonania ciasteczek owsianych, papier do wykonania czapki, przedmioty związane z higieną (mydło, ręcznik, grzebień, szczoteczka do zębów, pasta), materiały plastyczne do wykonania plakatów, woda z mydlinami i słomki, szablony kubków i szczoteczek do zębów, stroje gimnastyczne, guma do skakania, skakanka, elementy strojów na różne pory roku, kartki z konturem twarzy, flamastry.

Opis przebiegu zajęć: co to znaczy zdrowy przedszkolak? Mapa pojęciowa, wypisanie skojarzeń. 1) Zdrowe odżywianie: Piramida Zdrowia – wyjaśnienie i demonstracja ilustracji, wspólne budowanie poziomów piramidy zdrowia. Praca indywidualna „Moja piramida zdrowia” – wycinanie z gazetek reklamowych sklepów ilustracji zdrowych produktów i przyklejanie na trójkąt piramidy. Warzywa i owoce z koszyka – nazywanie i segregowanie. Dlaczego należy jeść warzywa i owoce? – odwołanie się do doświadczeń dzieci. Owocowa mandala – układanie mandali wg inwencji dzieci z kawałków owoców: plasterków banana, kiwi, części jabłek, pomarańczy; zjadanie mandali. Hodowla kielków w kielkownicy – zjadanie ich jako dodatku do kanapek na śniadanie. „Lubię słodczy, ale...” – wypowiedzi dzieci. Odszukanie miejsca słodczy w piramidzie żywienia. Negatywne skutki jedzenia słodczy. Słodczy i ich zamienniki – miód, stewia, syrop klonowy, ksylitol – kosztowanie i wyrażenie opinii. Miniwarsztaty kulinarne: pieczemy ciasteczka owsiane z bakaliami albo przygotowujemy owocowe szaszłyki. Częstowanie smakołykami przedszkolaków z innych grup. Zdrowe zakupy – segregowanie

produktów znajdujących się w siatce. Symboliczne wrzucenie do kosza na śmieci niezdrowych rzeczy. Wykonanie czapki kucharza z białego papieru. 2) Higiena osobista: rozwiązywanie zagadek, wyszukiwanie odpowiedzi w koszyku przedmiotów (mydło, ręcznik, grzebień, szczoteczka, pasta itp.). Co to jest higiena? Uzmysłowanie dzieciom, że higiena zajmuje się badaniem zależności między życiem i zdrowiem człowieka. Zabawa ruchowa do piosenki *Mydło lubi zabawę*. Burza mózgów: „Zasady higieny”. Wykonanie w grupach plakatów pt.: „Zasady higieny”. Czytanie wierszyków związanych z tematem, np. *Chory kotek* S. Jachowicza, *Mydło* M. Strzałkowskiej, *Na zdrowie* B. Lewandowskiej itp. Demonstracja prawidłowego mycia rąk. Zabawa na podwórku z wykorzystaniem baniek mydlanych. 3) Dbamy o zęby. Rozmowa kierowana: „Po co ludziom zęby?”, „Do czego służą?”, „Dlaczego trzeba dbać o zęby?”, „Co wpływa na zdrowie naszych zębów?”. Spotkanie i wywiad ze stomatologiem. Demonstracja prawidłowego mycia zębów. Zabawa naśladowcza przy piosence *Szczotka, pasta*. Oglądanie filmu edukacyjnego o Pastusiach programu edukacyjnego Akademii Aquafresh. Zabawa matematyczna „Połącz w pary” – łączenie kubków i szczoteczek do mycia zębów wg charakterystycznej cechy. 4) Sport: jakie są korzyści z uprawiania aktywności fizycznej? Oglądanie szkieletu człowieka w dużym wymiarze, np. na plakacie: kości, mięśnie, kręgosłup – zwrócenie uwagi na związek między zdrowiem a aktywnością fizyczną, szczególnie u dzieci. Poznajemy znanych sportowców. Przebieramy się w strój sportowy, gramy w zabawy gimnastyczne wg inwencji dzieci z wykorzystaniem wybranych przez nie akcesoriów sportowych. Zabawy rymowanką: „Kaźde dziecko o tym wie, chcesz być zdrowy – ruszaj się!” – wypowiedzianie zdania różną tonacją głosu: głośno i cicho, wysokim i niskim głosem, sylabami z odpowiednim gestem, ruchem itd. Zabawy podwórkowe naszych dziadków: guma, skakanka, dwa ognie. 5) Odporność. Wspólne z dziećmi czytanie wiersza J. Brzechwy *Katar*. Pogadanka: „Co to jest odporność?”, „Jak ją nabyć?” (przez odpowiedni tryb życia, odpowiednie odżywianie, właściwy ubiór). Kompletowanie stroju do pory roku – dobieranie odpowiednich elementów. Ubieranie się w strój właściwy do aktualnej pogody – spacer wokół przedszkola.

Samooceana: dzieci otrzymują kartki z konturem twarzy, określają swoje samopoczucie podczas zajęć, rysując na twarzy właściwą minę.

Komentarz metodyczny

Polecam książki *Dlaczego dzieci jedzą śmieci?* oraz *Dlaczego dorośli mają dziwne zęby?* Anny Poznańskiej. Filmy edukacyjne Akademii Aquafresh są dostępne w internecie. Zabawa w kompletowanie stroju może się odbywać z wykorzystaniem ilustracji bądź prawdziwych części stroju.