

Opracowała: Anna Jaworska
doradca metodyczny

Temat zajęć:

Dbamy o zdrowie

Cel ogólny:

Rozwijanie postaw prozdrowotnych

Cele szczegółowe:

Dziecko wymienia nazwy warzyw i owoców, wylicza inne zdrowe produkty żywnościowe, układa piramidę żywienia z gotowych elementów, prawidłowo liczy do 10, łączy linią rysunki warzyw z ich cieniami, swobodnie tańczy w rytmie piosenki, naśladuje ruchem bajkowe warzywa z piosenki, prawidłowo myje ręce, przygotowuje kolorową kanapkę.

Techniki:

Wykorzystanie TIK, wypełnianie kart pracy związanych z warzywami, praktyczne zadania do wykonania, improwizacje ruchowe.

Formy pracy:

Praca zdalna

Środki dydaktyczne:

Film edukacyjny o zasadach zdrowego odżywiania, karty pracy z owocami i warzywami, gra edukacyjna – *Piramida żywienia*, piosenka *Jarzynowa gimnastyka*, tekst wiersza Małgorzaty Strzałkowskiej *Mydło w dłoń i wirus goń*, świeże warzywa, pieczywo.

Przebieg zajęć:

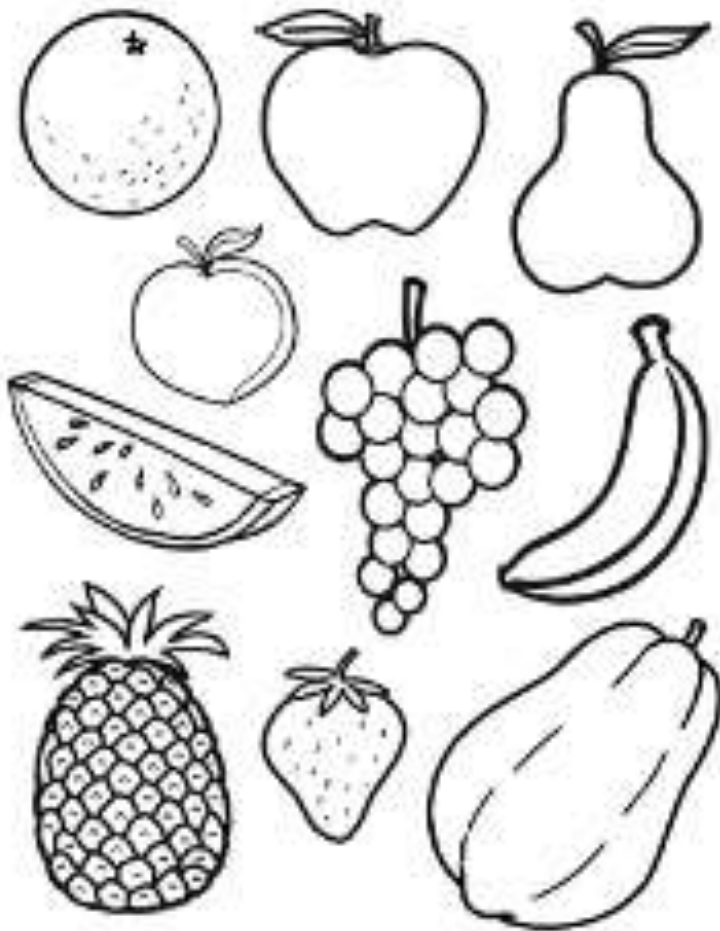
1. Zainicjowanie zajęć poświęconych dbaniu o zdrowie- zaproszenie dzieci do obejrzenia filmu z cyklu *Przygody Oli i Stasia – warzywa i owoce*. W trakcie emisji filmu dzieci zdobywają informacje o wartościach odżywczych warzyw i owoców i zasadach zdrowego odżywiania się:



<https://www.youtube.com/watch?v=ZzYZFbO0CAY>

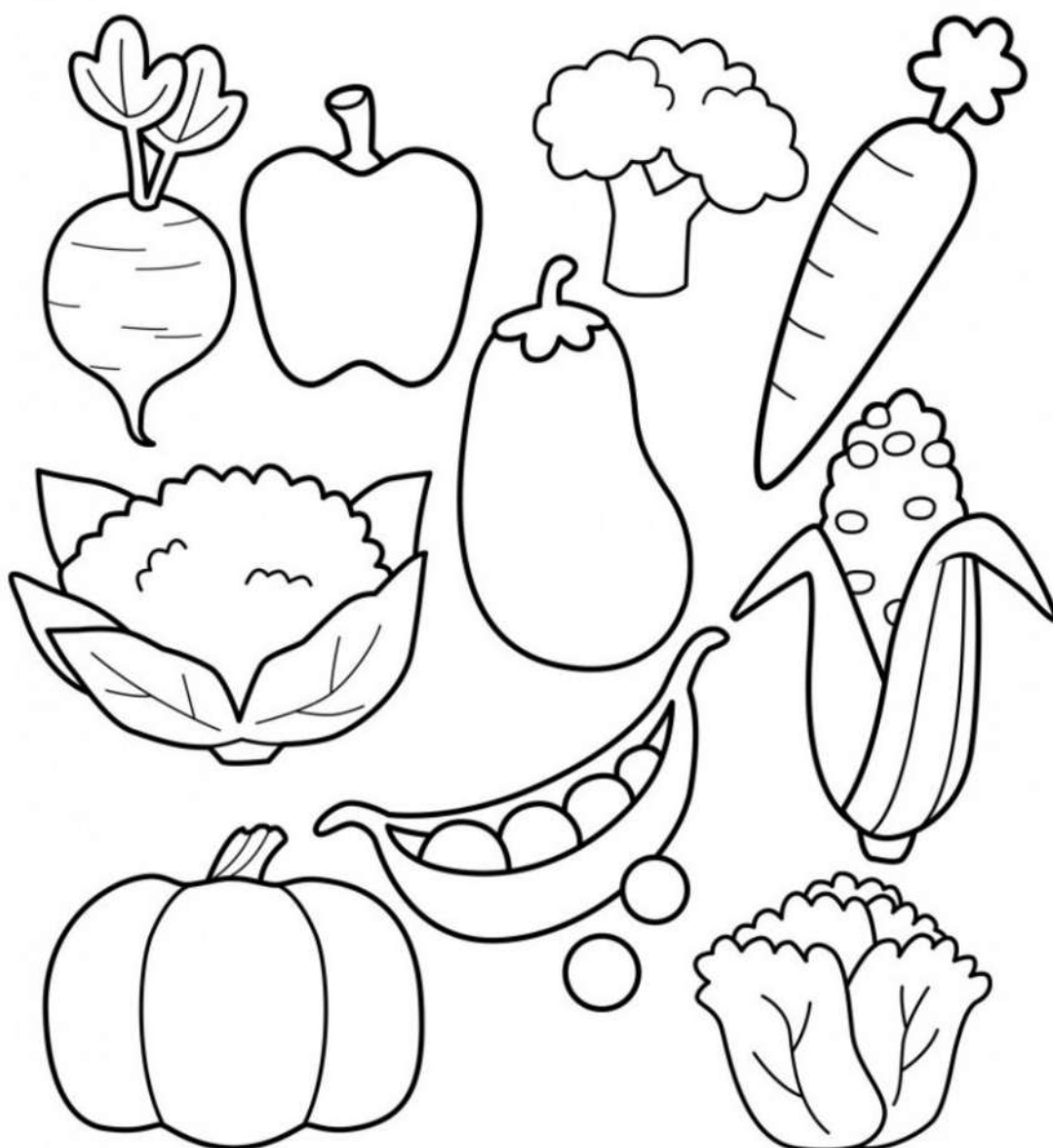
2. Rozwiązywanie zadań związanych z warzywami i owocami:

- nazwij i pokoloruj owoce:



Źródło: <https://eduzabawy.com/>

- nazwij i pokoloruj warzywa:



Zródło: <https://eduzabawy.com/>

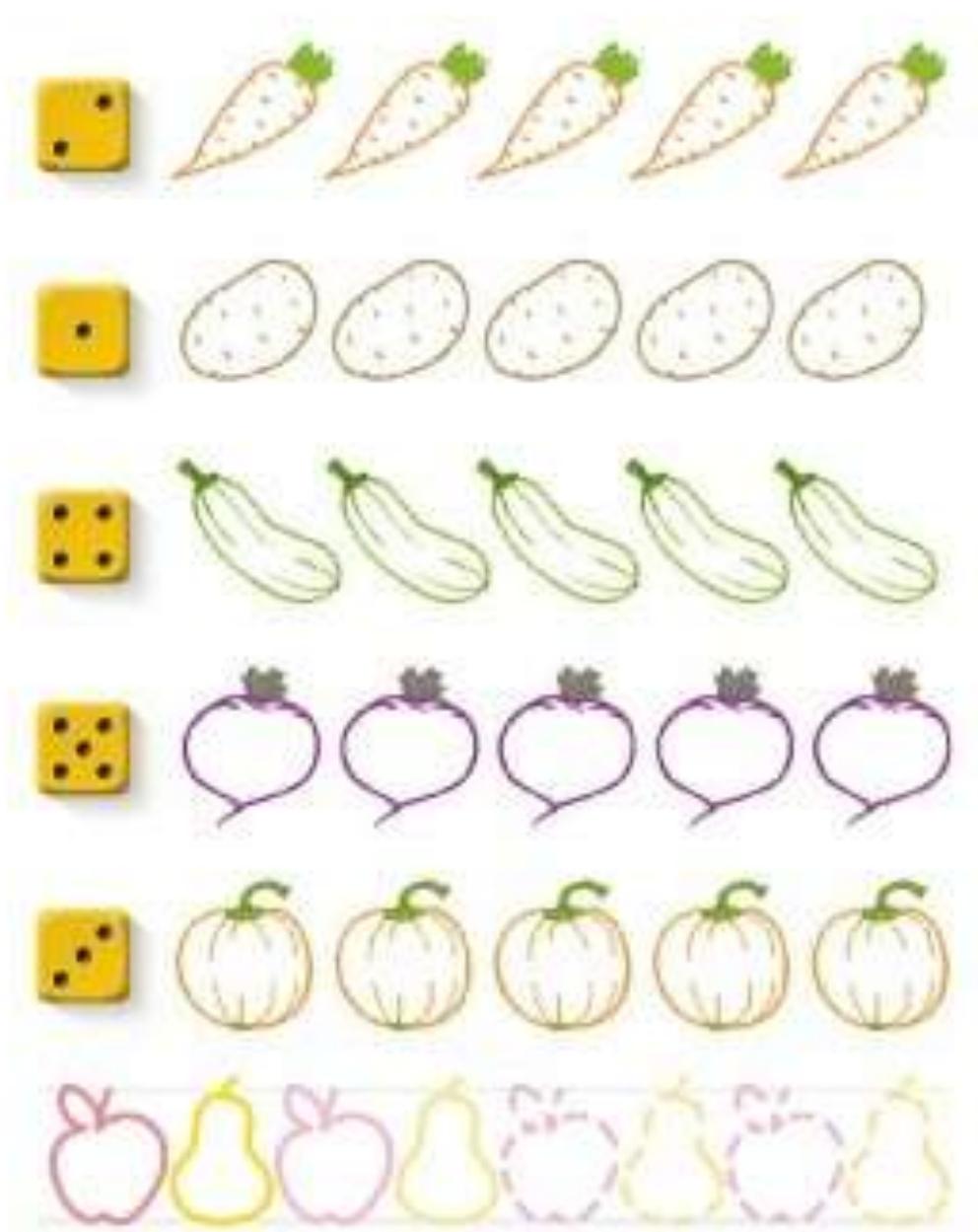
- zaznacz warzywa i owoce:

**POŁĄCZ ZIELONĄ LINIĄ WSZYSTKIE WARZYWA,
A CZERWONĄ – WSZYSTKIE OWOCE.**



Źródło: <https://panimonia.pl/>

- policz i pokoloruj odpowiednią liczbę warzyw



Źródło: <https://przedszkolankowo.pl/>

- połącz obrazki warzyw i owoców z ich cieniami:

**CZY ROZPOZNASZ WARZYWA I OWOCE PO ICH
CIENIACH? POŁĄCZ OBRAZKI W PASUJĄCE PARY.**



3. Posłuchaj a następnie zatańcz swobodnie przy muzyce do utworu *Jarzynowa gimnastyka*, możesz naśladować bajkowe warzywa z piosenki:



https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMkFs

4. Piramida żywienia - Spróbuj prawidłowo ułożyć piramidę żywienia na podstawie zdobytych już wiadomości:

<http://scholaris.pl/resources/run/id/49528>



5. Mydło w dłoń i wirus goń – bardzo ważne dla zdrowia, oprócz prawidłowego odżywiania się, gimnastyki i ruchu na świeżym powietrzu jest utrzymanie higieny:

Małgorzata Strzałkowska
konsultacja: Zuzanna Strzałkowska

Mydło w dłoń i wirus goń!

Co my z wirusem zrobić możemy?
Zawsze dokładnie wszystko myjemy –
ręce, owoce, przedmioty, ciała.
Czemu? A wiecie, jak mycie działa?

Wirus na zewnątrz ma ciekłą błonkę,
czyli otoczkę, płaszczyk, osłonkę,
a na niej różne trąbki i rurki,
ułatwiające wejście w komórki.

Mydło się składa z długich cząsteczek,
mających postać wielu szpileczek.
Gdy szpilka w płaszczyk wirusa wnika,
wirus rozpada się, po czym znika.

Dlatego myjmy dokładnie ręce,
ciało, owoce... i dużo więcej!

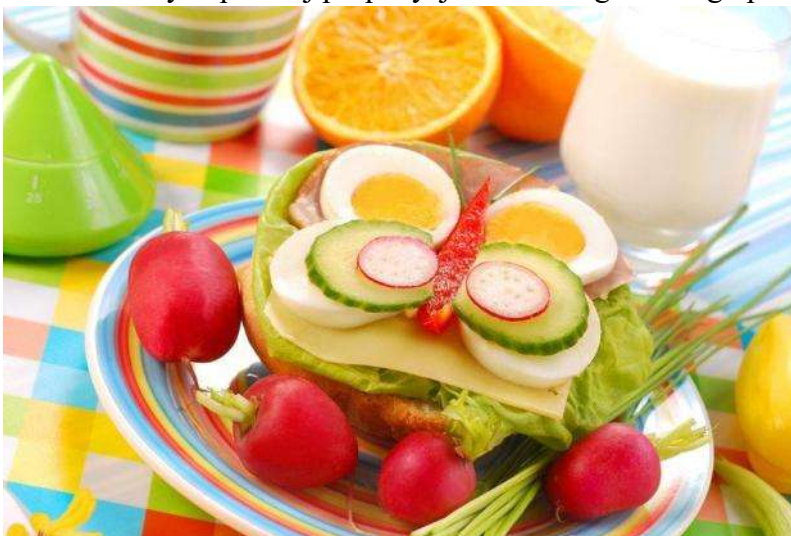


Ilustracja: Marcin Bruchnalski

www.swierszczyk.pl

- myjemy ręce często i bardzo dokładnie

5. Wiosenne kanapki – Przygotuj zdrową, kolorową kanapkę korzystając z zamieszczonych poniżej propozycji lub według własnego pomysłu:



Źródło: <https://miastodzieci.pl/>

KOMENTARZ METODYCZNY- Bardzo ważne w zachęcaniu dzieci do jedzenia jest wielokrotne proponowanie im różnorodnych potraw. Niewątpliwie dzieci przyswajają również określone zachowania żywieniowe w oparciu o zwyczaje i wzory zachowania swoich rodziców.

Jednak należy podkreślić wielką rolę okresu przedszkolnego w odkrywaniu i akceptowaniu nowych smaków. Dla przedszkolaków bowiem największy wzór do naśladowania żywieniowego stanowią inne dzieci w zbliżonym wieku. Czasem jest to spory zwrot w kwestii urozmaicenia diety dzieci.

Prawidłowe odżywianie oraz inne aspekty zdrowego stylu życia powinny być często omawiane zarówno w domu jak i w przedszkolu z zaakcentowaniem zastrzonych zasad zachowania higieny w okresach zagrożenia epidemicznego.