

<b>Tytuł:</b>	„Żyj zdrowo”
<b>Temat tygodniowy:</b>	„Zdrowie naszym skarbem”
<b>Grupa:</b>	3-6 latki
<b>Przygotowanie:</b>	Zespół nauczycieli przedszkola

---

### 1. Cele ogólne:

- kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci w wieku przedszkolnym;
- uświadomienie, co wpływa na zdrowe odżywianie;
- poznanie i różnicowanie produktów żywieniowych z podziałem na zdrowe i niezdrowe;
- wyodrębnianie głoski „k” w nagłosie wyrazów;
- doskonalenie umiejętności w zakresie edukacji matematycznej;
- usprawnianie zdolności grafomotorycznych;
- kształtowanie sprawności manualnej;
- uważne słuchanie wiersza;
- wdrażanie dzieci do wypowiedzania się na temat utworu poetyckiego;
- rozwijanie spostrzegawczości i koncentracji uwagi;
- rozróżnianie prawej i lewej strony ciała.

### 2. Cele szczegółowe - dziecko:

- potrafi wymienić zasady zdrowego odżywiania;
- doskonali sprawność manualną;
- potrafi umiejscowić składniki pokarmowe w piramidzie żywienia;
- wypowiada się na określony temat;
- uważnie słucha wiersza;
- różnicuje głoskę „k” w nagłosie wyrazów;
- zna produkty szkodliwe dla zdrowia;
- uczestniczy w zabawie ruchowo-naśladowczej;
- poprawnie przelicza liczebnikami porządkowymi w zakresie liczby 5;
- rozróżnia prawą i lewą stronę swojego ciała.

### 3. Cele terapeutyczne:

- stymulowanie funkcji poznawczych;
- odkrywanie i rozwijanie indywidualnych uzdolnień;
- budowanie pozytywnej samooceny i wiary we własne możliwości.

### 4. Formy pracy:

- Indywidualna
- praca dziecka z pomocą rodzica.

## 5. Metody:

- słowna – wypowiedzi dziecka;
- oglądowe – pokaz, obserwacja;
- czynna – zadań stawianych do wykonania;
- aktywizująca – samodzielnych doświadczeń.

## 6. Pomoce dydaktyczne:

- karty pracy;
- tekst wiersza pt.: „Zdrowe odżywianie” L. Łącz;
- animacja „Przygody Oli i Stasia #1 Zbilansowana dieta dziecka”;  
<https://youtu.be/ltr6xhuHvO4> (data dostępu: 24.11.2020);
- kredki;

## Przebieg zajęć

### 1. „Rebus”



## 2. „Zdrowe odżywianie” - wysłuchanie wiersza L. Łącz.

Nie jest dobrze jeść zbyt dużo,  
nie jest dobrze też się głodzić,  
ale mądrze się odżywiać-  
o to naszej mamie chodzi.  
Mało tłuszczu, mało cukru,  
Za to wapń i witaminy.  
Głównie nabiał owoce  
Jedzą chłopcy i dziewczyny.  
A więc jajka i jogurty  
Plus jarzyny i morele,  
Czasem mięso, często serek-  
Będzie zdrowiej i weselej!  
Nie wystarczy jeść do syta  
Lecz odżywiać się należy,  
bo zawczasu zadbać trzeba,  
żeby życie zdrowo przeżyć.  
Zdrowo przeżyć i przetańczyć,  
Być odważnym i wesołym,  
W sprawnym ciele świątły umysł,  
Od przedszkola aż do szkoły!

## 3. Rozmowa na temat wiersza:

- O czym opowiada wiersz?
- Na czym polega mądre odżywianie się?
- Co jedzą chłopcy i dziewczyny?
- Co należy jeść często, a co tylko czasami?
- Dlaczego należy zdrowo się odżywiać?
- Co jest w sprawnym ciele?

## 4. „Zrywamy owoce” - zabawa orientacyjno - porządkowa

Dzieci maszerują po sali w dowolnych kierunkach.

- na hasło „zrywamy owoce” - zatrzymują się i naśladują zrywanie owoców i układanie ich w koszyku
- na hasło „zbieramy owoce do koszyka” zatrzymują się i naśladują podnoszenie z trawy owoców, które spadły z drzew

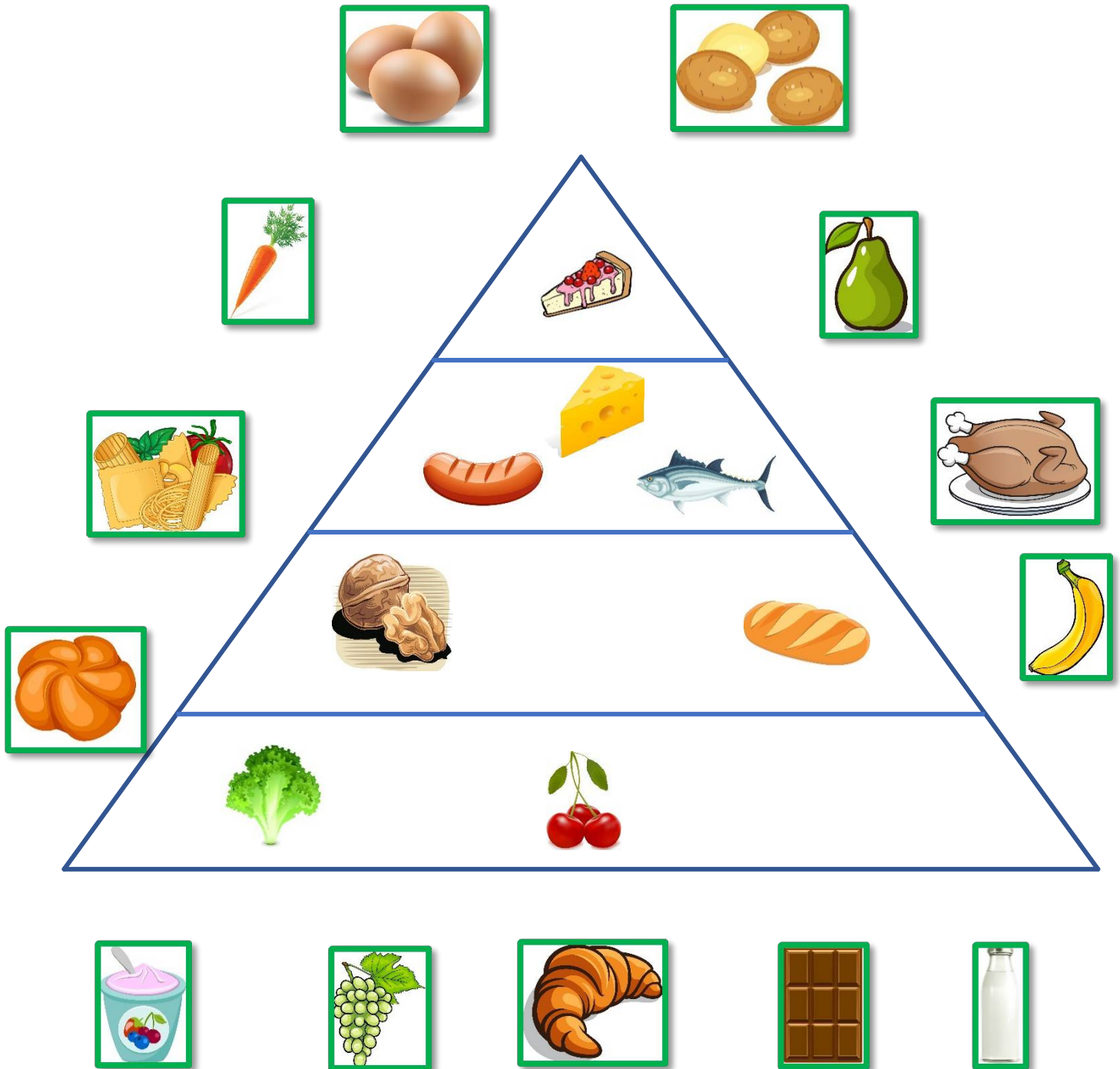
## 5. Ola i Staś opowiadają o zdrowym stylu życia.

Obejrzyj animację, aby dowiedzieć się jakie znaczenie ma zbilansowana dieta dla zdrowia.

<https://youtu.be/ltr6xhuHvO4> - data dostępu: 24.11.2020

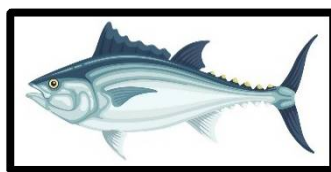
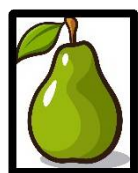
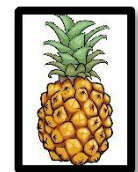
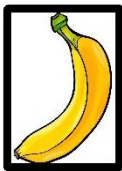
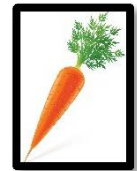
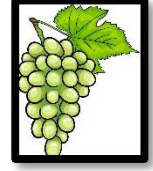
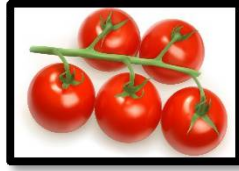
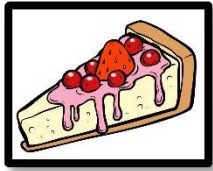
## 6. Karta pracy 1

Połącz liniami produkty z ich miejscem na piramidzie.



## 7. Karta pracy 2

Połącz poszczególne produkty z odpowiednim talerzem. Do zielonego talerza przyporządkuj te, które są zdrowe, natomiast do czerwonego, które wpływają niekorzystnie na zdrowie.



## 8. Karta pracy 3

Połącz linią koszyki, w których jest tyle samo jabłek.



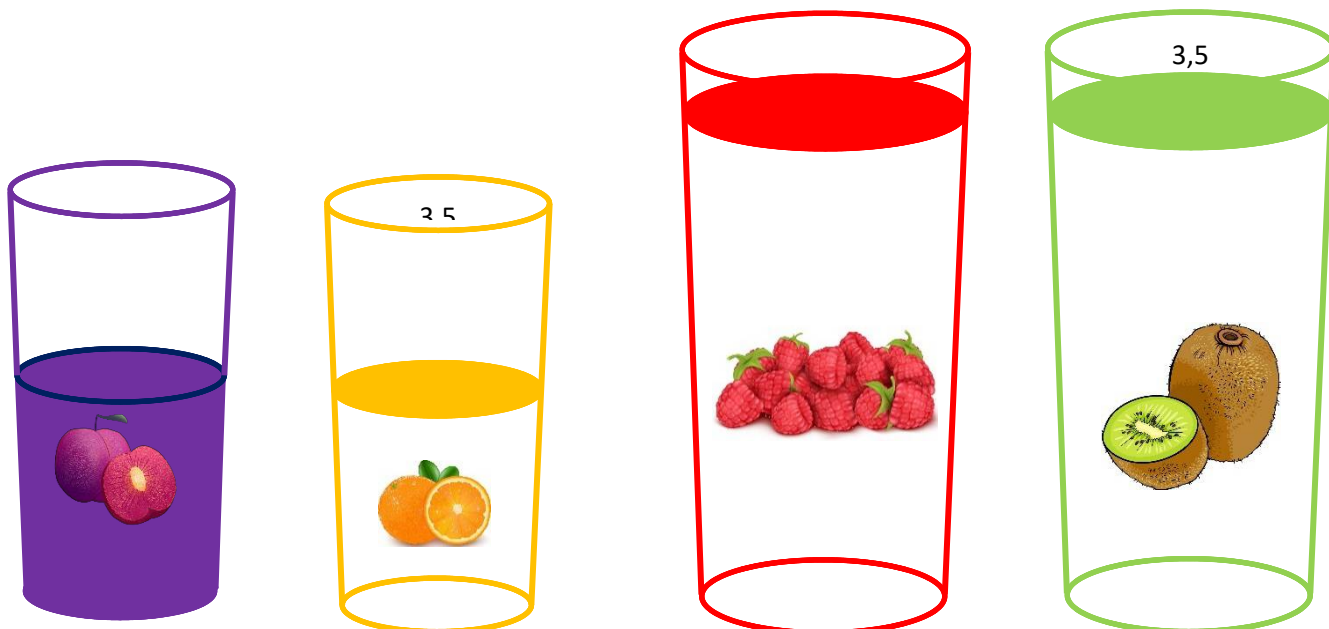
Kamil ma trzy żółte jabłka i dwa czerwone. Narysuj w ramce tyle kresek ile ma jabłek.



Zjadł jedno żółte i jedno czerwone jabłko. Ile pozostało Kamilowi żółtych, a ile czerwonych jabłek? Narysuj w ramce odpowiednią liczbę kresek.

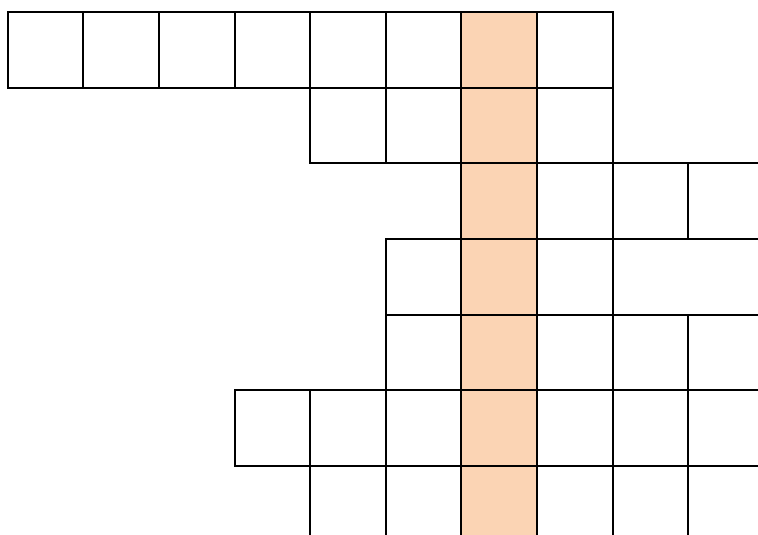
## 9. Karta pracy 4

Dokończ rysowanie soku w szklankach według podanych kolorów. Dorysuj słomkę w jabłkowym soku. Wskaż szklanki, w których jest pełno soku i te, w których jest pół szklanki soku. Policz, ile jest szklanek niskich i wysokich.



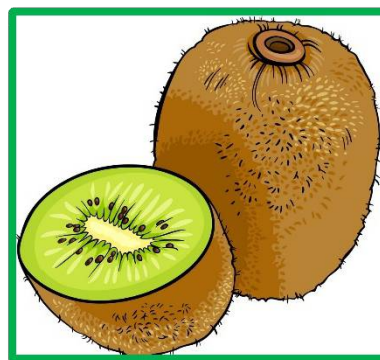
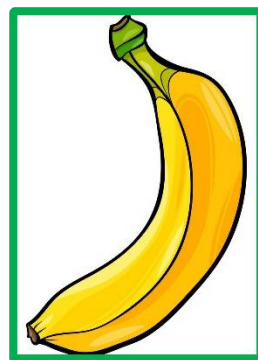
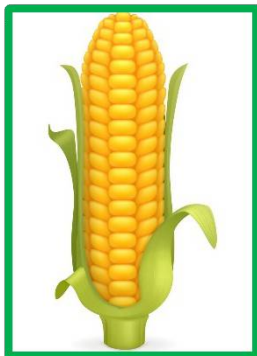
Rozwiąż krzyżówkę.

- 1 Nie jedz ich zbyt wiele
- 2 Może być mineralna
- 3 Pochodzą z morza
- 4 Wyciskany z pomarańczy
- 5 Są kolorowe i zawierają dużo witamin
- 6 Czerwone warzywo
- 7 Jest białe i pijemy je dla mocnych kości



## 10. Karta pracy 5

Otocz pętlą te owoce i warzywa, w których głoska „k” występuje w nagłosie wyrazów.



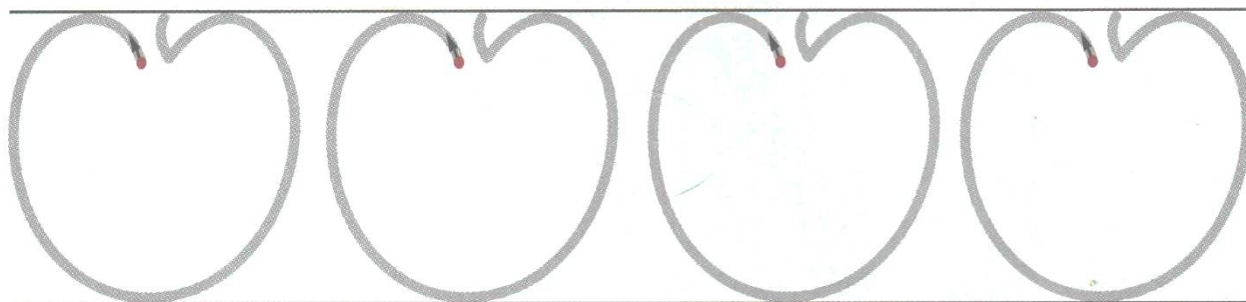


## 11. Karta pracy 6

Znajdź pomidora. Obrysuj go czerwoną linią po szarym śladzie i pokoloruj.  
Nazwij pozostałe owoce.

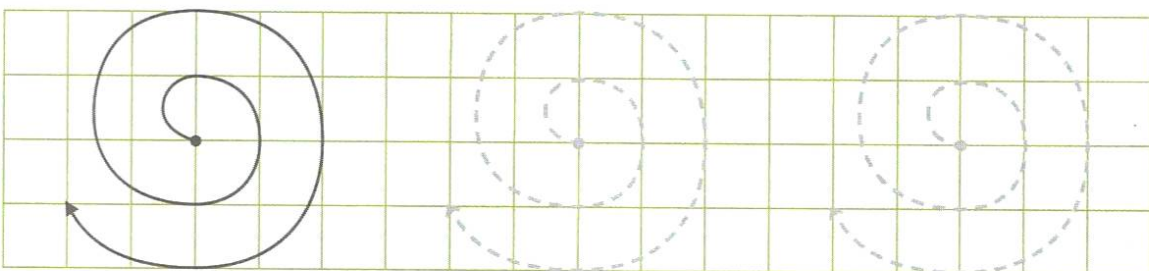
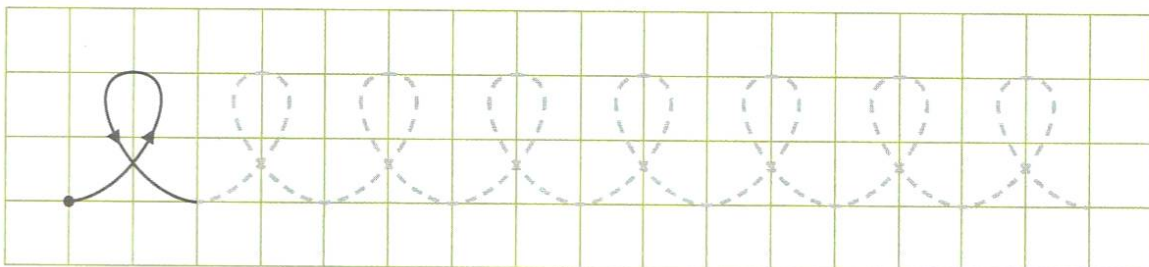
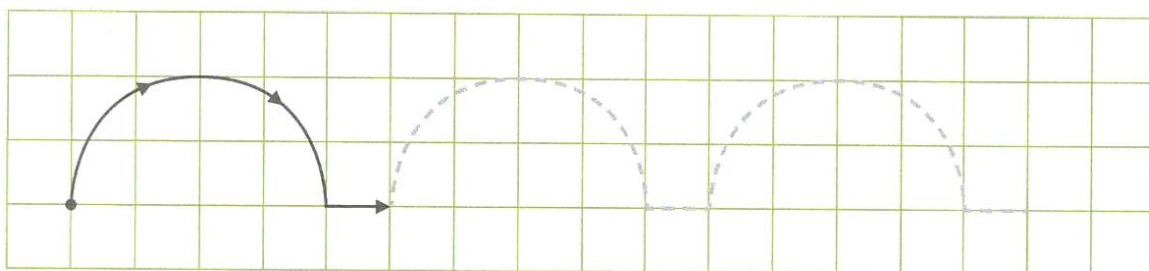


Rysuj po śladzie.

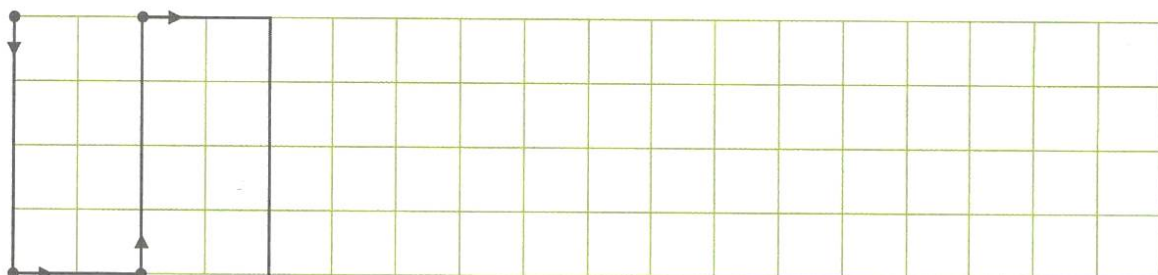
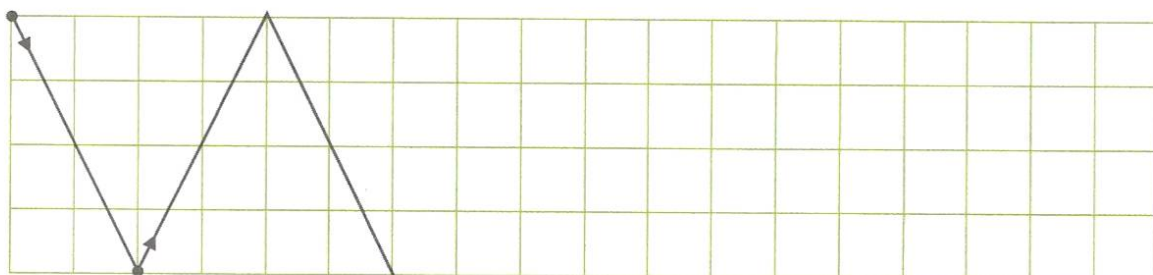


## 12. Karta pracy 7

Rysuj po śladzie. Rysując, staraj się nie odrywać ręki.



b) Dokończ rozpoczęte szlaczki.



„Diagnoza przedszkolna. Karty pracy.”, str 4.

### 13. Zabawa kształtująca orientację w schemacie ciała.

**Prawe ramię, lewe ramię.**

Mam ramiona dwa.

Ruszam prawym, ruszam lewym.

Zrób to tak jak ja!

Dziecko siedzi skrzyżnię, zwrócone twarzą w stronę rodzica. Dłonie oparte na kolanach.

1. Porusza najpierw prawym, a później lewym ramieniem.
2. Krzyżuje ręce na klatce piersiowej i poklepuje rytmicznie ramiona.
3. Ponownie kładzie dłonie na kolanach. Porusza rytmicznie prawym, a później lewym ramieniem.
4. Rytmicznie klaszcze w dłonie.

*„Pokaż oko pokaż nos”, M. Barańska, str. 54*