



DETEKTYW WITAMINKA I SEKRET PIRAMIDY

Scenariusz 1 – gry dla dzieci



DETEKTYW WITAMINKA I SEKRET PIRAMIDY

Adresat zajęć

Dzieci w wieku 4–5 lat.

Formy pracy

Praca grupowa, gra z fabułą, ćwiczenia ruchowe kierowane.

Czas trwania gry:

30–40 minut.

Cele gry:

- Promocja codziennej aktywności fizycznej jako sposobu na zachowanie dobrego samopoczucia;
- Zapoznanie z różnymi grupami produktów spożywczych oraz z konkretnymi przykładami produktów z danych grup;
- Zapoznanie z Piramidą zdrowego żywienia i stylu życia.

Środki i materiały dydaktyczne:

- 6 kopert z symbolem piramidy (zwykłej, nie żywieniowej) i 6 listów, ukrytych w różnych miejscach w ogrodzie przedszkolnym lub w sali. Jeśli gra odbywa się w ogrodzie, potrzebne są znaki/strzałki prowadzące do miejsc ukrycia kopert. W kopertach będą listy z zadaniem i zagadką oraz PUZZLE – jeden puzzle to jedno piętro piramidy. Po skończonej grze grupa złoży całą Piramidę zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży (do wykorzystania w formie dowolnej – można nakleić po grze na większą kartkę i powiesić gdzieś w sali);
- Skrzynia/pudełko i list wystylizowany na papirus (do schowania w skrzyni);





- Drobna nagroda na koniec gry: owoc dla każdego dziecka, degustacja warzyw pokrojonych w słupki, wspólna zabawa taneczna z balonami lub szarfami do ulubionej piosenki, naklejki (do wyboru przez prowadzącego).

Opis przebiegu zajęć

Grupa wchodzi do sali, zauważa skrzynię – nauczyciel mówi np.: „Zobaczcie, co to za skrzynia, chyba ktoś ją tutaj dla nas zostawił. Zobaczmy, co w niej jest”.

W kopercie jest list od Detektywa Witaminki – wprowadzający w grę.

Nauczyciel odczytuje list (Załącznik nr 1).

W każdym punkcie dzieci będą otrzymywać zadanie związane z ruchem – by rozgrzać całe ciało – i zagadkę – utrwalającą wiedzę o piętrach Piramidy zdrowego żywienia i stylu życia. Przy pierwszym punkcie nauczyciel wprowadza w grę i opowiada, że, po wykonaniu ćwiczeń i rozwiązaniu zagadki z danego punktu, otrzymają element układanki – kolejne piętro Piramidy zdrowego żywienia i stylu życia. Układać będą ją od samego szczytu do dołu.

■ Punkt 1: (koperta z symbolem piramidy i list nr 1 – Załącznik nr 2)

Nauczyciel odczytuje list, grupa wykonuje zadania i rozwiązuje zagadkę.

„Jeśli ćwiczenia wykonane i zagadka rozwiązana, to otrzymujemy pierwszy puzzle – i ruszamy dalej. Wędrujemy po znakach kierunkowych (strzałki lub inne znaki skierowujące nas w stronę kolejnego punktu – np. ślady stóp)”.

■ Punkt 2: (koperta z piramidą i list nr 2 – Załącznik nr 3)

Nauczyciel odczytuje list, grupa wykonuje zadania i rozwiązuje zagadkę.

Jeśli ćwiczenia wykonane i zagadka rozwiązana, otrzymują drugi puzzle i ruszają dalej.

■ Punkt 3: (koperta z piramidą i list nr 3 – Załącznik nr 4)

Nauczyciel odczytuje list, grupa wykonuje zadania i rozwiązuje zagadkę.

Jeśli ćwiczenia wykonane i zagadka rozwiązana, otrzymują trzeci puzzle i ruszają dalej.

■ Punkt 4: (koperta z piramidą i list nr 4 – Załącznik nr 5)

Nauczyciel odczytuje list, grupa wykonuje zadania i rozwiązuje zagadkę.

Jeśli ćwiczenia wykonane i zagadka rozwiązana, otrzymują czwarty puzzle i ruszają dalej.





■ **Punkt 5: (koperta z piramidą i list nr 5 – Załącznik nr 6)**

„To już przedostatni przystanek naszej podróży, zobaczymy, co tym razem nas czeka”. Nauczyciel odczytuje list, grupa wykonuje zadania i rozwiązuje zagadkę.

„Otrzymujecie przedostatni puzzel – zobaczcie, jaki jest duży!

To dlatego, że właśnie warzyw i owoców powinno być najwięcej w naszej codziennej diecie! Proszę, byście wymienili po kolei wasze ulubione warzywo i owoc – w jakiej formie smakuje wam najlepiej? Dziękuję – wszyscy? To ruszamy dalej”.

■ **Punkt 6: (koperta z piramidą i list nr 6 – Załącznik nr 7)**

Tu treść jest trochę inna – nauczyciel powinien zadbać o to, by ostatni punkt był w miejscu, w którym można spokojnie porozmawiać i zakończyć grę.

Po zakończeniu zadania chwila rozmowy i wymiany wrażeń. Podziękowanie za zabawę.



KOMENTARZ METODYCZNY DLA NAUCZYCIELA

Grę można przeprowadzić w dwóch wariantach:

- **w ogrodzie przedszkolnym** – należy wtedy zadbać, by znaków prowadzących do poszczególnych „stacji” i kopert ukrytych na miejscu nie zwał wiatr, itp.

Ten wariant gry zakłada, że będzie ona dłuższa, ale ciekawsza;

- **w sali przedszkolnej lub zamkniętej przestrzeni** (przy wyjątkowo niesprzyjających warunkach atmosferycznych). Trzeba wtedy poszczególne stacje rozłożyć w dostępnych miejscach, a czas wędrówki od jednej do drugiej odmierzać, maszerując po sali i śpiewając piosenkę (piosenka odmierza dystans czasowy i sprawia, że to jednak jest wędrówka – nawet w małej przestrzeni sali).

Do przeprowadzenia gry potrzebna będzie Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży – pocięta na kawałki wg pięter i pochowana do kopert. Można wykorzystać piramidę ze strony: <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/>.



Przygotować też trzeba 6 kopert z numerami i rysunkiem budowli znanej z Egiptu – piramidy (w każdej z kopert umieścić kolejny list – patrz: załączniki).

W sali przedszkolnej tuż przed rozpoczęciem zajęć nauczyciel umieszcza w centralnym punkcie skrzynkę z papierusem/listem. W każdym z punktów – kopertę z listem od Detektywa i zadaniami, a w ostatnim punkcie list i nagrodę (opis powyżej).

Załączniki

Załącznik nr 1: List od Detektywa Witaminki

Załącznik nr 2: List nr 1

Załącznik nr 3: List nr 2

Załącznik nr 4: List nr 3

Załącznik nr 5: List nr 4

Załącznik nr 6: List nr 5

Załącznik nr 7: List nr 6







Dobry trening rozgrzeje całe ciało, przygotuje je na aktywność w ciągu całego dnia i na wszystkie zadania, które na was czekają (nie tylko dziś, ale codziennie). Już dziś rozruszajcie się od głowy aż po stopy, a potem – nic prostszego – róbcie tak codziennie.

Zaczynamy od głowy: pochylamy głowę do przodu/do tyłu – i tak 10 razy, potem na lewo/na prawo – i też 10 razy.

Na koniec kręcimy głową: kółeczka w prawo 5 razy i kółeczka w lewo 5 razy.

TERAZ ZAGADKA

NA GÓRZE PIRAMIDY MAŁO MIEJSCA MAMY,
TO ZNACZY, ŻE Z JEDZENIEM TYCH RZECZY UWAŻAMY,
ORZECHY, OLEJ, TŁUSZCZE, WIEMY TO OD MAMY,
MALUTKIE ICH PORCJE CODZIENNIE...

ZJADAMY



Rozgrzana głowa, to teraz czas na rozgrzanie ramion i rąk.

Stajemy w bezpiecznych odległościach (rozsyпка) i wymachujemy rękami:
obroty rąk do przodu, do tyłu – naprzemiennie po 15 obrotów.
Rozciąganie rąk, wymachy do tyłu ze zgięcia do wyprostu (rozciąganie łopatek).
Dłonie łączymy i rozgrzewamy nadgarstki.

Zapamiętaliście? Brawo!

TO TERAZ ZAGADKA

FASOLKA I GROCH – TO PARA, ŻE OCH!
MIĘSO, SOCZEWICA – ZNA JE OKOLICA,
BIAŁKO – BO O NIM TU MÓWIMY –
NA PRZEDOSTATNIE PIĘTRO...

WSTAWIMY



Kolejny przystanek i rozgrzewamy się dalej – głowa, ramiona i ręce już gotowe do codziennej zabawy, teraz czas na brzuch.

Usiądźcie, wyciągnijcie nogi przed sobą (jeśli jesteśmy w ogrodzie, to na stojąco – skłony z dotknięciem do palców stóp) i próbujcie palcami wyciągniętych rąk dotknąć palców stóp – robimy tzw. brzuszki, wyciągamy się tak 6 razy.

PRZECHODZIMY DO ZAGADKI

TWARÓG, JOGURT, SER CZY MLEKO
JEDZ, BY W ŻYCIU ZAJŚĆ DALEKO,
WZMOCNIĄ ZĘBY, KOŚCI TWE,
I JUŻ KAŻDY O TYM WIE,
CHOĆ NIE ZAWSZE BIAŁE SĄ – DOROŚLI JE...
NABIAŁEM ZWA



**Jesteśmy już prawie u kresu naszej wędrówki do odkrycia sekretu!
Nie zwlekajmy więc!**

Czas na rozgrzanie nóg: wykonajcie 5 przysiadów, a teraz wymachy
każdą nogą do przodu – też po 5 razy.
Teraz już możecie bezpiecznie biegać, chodzić, tańczyć.

CZAS NA KOLEJNĄ ZAGADKĘ

KASZE I RYŻ, PŁATKI OWSIANE,
MAKARON I CHLEBY ZIARNAMI WYPCHANE,
SMACZNE I ZDROWE
TO PRODUKTY...
ZBOŻOWE



**Przedostatni przystanek i mamy już rozgrzane prawie całe ciało.
Pozostały nam koniuszki: stopy, dłonie, palce u rąk i u stóp.**

Wspinamy się wysoko na palce (jak najwyżej umiemy!) i wyciągamy się do góry –
ręce podnosimy, sięgamy wysoko: kręcimy rękami tak, jak przy wkręcaniu żarówki.

A potem palcami sięgamy wysoko (proste palce) i w dół.

Opadamy na całe stopy i powtarzamy ćwiczenie. I tak 5 razy.

TERAZ ZAGADKA

KOLOROWE I PACHNĄCE,
NA ZIEMI, NA DRZEWACH ROSNĄCE,
ZAWIERAJĄ WITAMINY,
WSZYSCY BARDZO JE LUBIMY.
SŁYSZĘ KAŻDEGO, JAK SIĘ ODZYWA, ŻE TO...

OWOCE I WARZYWA

Moi dzielni i drodzy pomocnicy – dziękuję wam serdecznie za tę podróż i wspólne poszukiwanie!

Dotarliśmy do końca wyprawy i do samego dołu piramidy – w piramidach, tych egipskich, ale i tej naszej – podstawa jest bardzo ważna. Dziś odkryliśmy sekret, dzięki któremu możemy zachować zdrowie i dużo sił do poznawania świata! Dostajecie ostatni puzzel i co na nim jest? Przyjrzyjmy się wspólnie.

Spróbujcie ułożyć puzzle w całość. Czy może odgadnąć, co przedstawia ten obrazek?

Odkryty dziś sekret to wiedza, że odpowiednie żywienie i ruch są bardzo ważne w naszym życiu. Warto codziennie uprawiać aktywność fizyczną, czyli robić to, co się lubi – grać w piłkę, skakać czy jeździć na rowerze, zamiast siedzieć w miejscu. Dzięki temu nasz organizm będzie zdrowy, a my zadowoleni. Ale należy też pamiętać o poszczególnych piętrach piramidy, które przedstawiają różne grupy produktów spożywczych. Wszystkie są bardzo ważne, żadnej nie możemy pomijać. Te, które są niżej, powinniśmy jeść w największej ilości. Te, których wystarczy nam niewiele do zachowania zdrowia, ale również są bardzo potrzebne, znajdują się na samym szczycie.

Dodatkowo obok piramidy są jeszcze pewne bardzo ważne informacje:

- ✓ należy pić dużo wody, bo nasze ciało zawiera w sobie bardzo dużo wody (można dzieciom uświadomić obrazowo, ile to jest około 70%, pokazując, że np. do ramion to sama woda);
- ✓ spać odpowiednią ilość czasu – dzięki temu nasz organizm nabiera sił na kolejny dzień pełen przygód i wyzwań;
- ✓ dbać o higienę zębów;
- ✓ ograniczać ilość czasu spędzanego przed ekranem.

Dziękuję, dziękuję, dziękuję! Poznaliście sekret! Dzielcie się nim ze swoimi przyjaciółmi i znajomymi. Kto co zapamiętał z dzisiejszej przygody?

(Każde z dzieci siedzących w kręgu może wypowiedzieć jedno zdanie, które nauczyciel w razie potrzeby koryguje).

Teraz już nie będzie zagadki, ale wasz nauczyciel ma coś dla was w nagrodę za wspólną zabawę i wysiłek (wręczenie nagród – naklejek, owoców czy dowolnej rzeczy, którą nauczyciel przygotował).

Wasz Detektyw Witaminka





Dzielne, ciekawskie przedszkolaki!

Wyruszą dziś w podróż, by odkryć tajemnicę piramidy – od moich tajnych agentów wiem, że znajduje się tam ukryta informacja, którą dziś rozszyfrujemy.

**Jest to sekret – jak dbać o zdrowie!
Czy zechcecie mi towarzyszyć?**

Zdradziłem kilka szczegółów waszej nauczycielce/nauczycielowi – ona/on jest moją pomocniczką/moim pomocnikiem w dzisiejszych poszukiwaniach.

Słuchajcie jej/jego wskazówek, bo to wasz przewodnik/wasza przewodniczka.
Jeśli jesteście gotowi, wyruszącie szybko, bądźcie uważni
– wypatrujcie znaków piramidy.

Wasz Detektyw Witaminka