



S M A C Z N A GIMNASTYKA DLA SMYKA

Scenariusz 2 – gry dla dzieci



SMACZNA GIMNASTYKA DLA SMYKA

Adresat zajęć

Dzieci w wieku 2-3 lat.

Formy pracy

Zabawy przy muzyce, zabawy z rekwizytami, zabawa ruchowa z muzyką.

Czas trwania gry:

20-25 minut.

Cele gry:

- Utrwalenie świadomości, że ruch to zdrowie;
- Wprowadzenie zwyczaju praktykowania codziennej aktywności fizycznej w życie każdego dziecka i grupy;
- Zaprezentowanie poszczególnych grup produktów spożywczych, z konkretnymi przykładami produktów z danych grup.

Niezbędne do przeprowadzenia szkolenia:

- Wizualizacja Piramidy zdrowego żywienia i stylu życia;
- Zebranie zbioru warzyw, owoców oraz innych produktów spożywczych, takich jak kasze, pełnoziarniste makarony, płatki owsiane, nasiona roślin strączkowych, pestki i orzechy itp. (lub kart obrazujących te składniki).

Środki i materiały dydaktyczne:

- Głośnik Bluetooth do odtworzenia utworu muzycznego

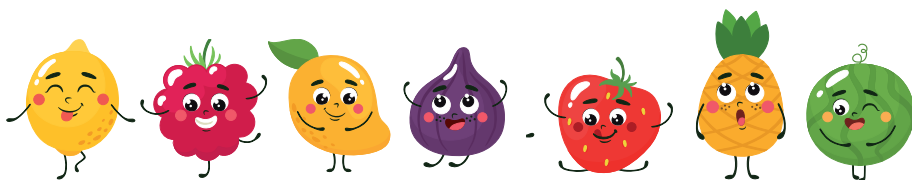
Opis przebiegu zajęć

1. Przygotuj kilka warzyw i owoców. Najlepiej, by były to prawdziwe produkty – będą najkorzystniej stymulowały dzieci sensorycznie. Jeśli jednak nie masz takiej możliwości, wykorzystaj kartki z obrazkami warzyw i owoców – rozłóż je w różnych miejscach w sali (np. marchewka, pomidor, jabłko,

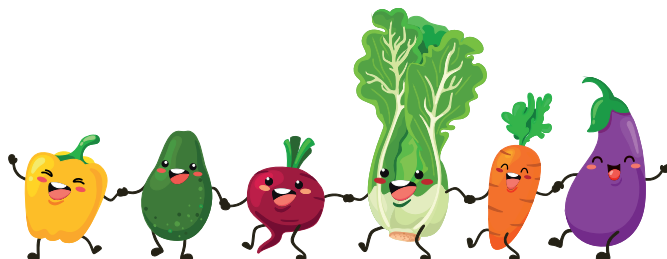


banan). Możesz też dodać inne składniki (lub karty z innymi składnikami), takie jak kasze, nasiona roślin strączkowych, orzechy (uwaga na alergie dzieci w grupie, z którą prowadzisz zajęcia, jeśli choć jedno dziecko jest alergikiem, zrezygnuj z tego produktu), płatki owsiane, mleko np. w butelce.

2. Powiedz dzieciom, że będziecie razem ćwiczyć i dowiadywać się, jak się odżywiać, żeby mieć dużo siły na zabawę, nie chorować i dużo się uśmiechać. Następnie pokaż dzieciom Piramidę zdrowego żywienia i stylu życia (Załącznik nr 1) i wytłumacz, że na samym dole piramidy znajdują się produkty, których powinniśmy jeść najczęściej (np. warzywa i owoce), a na samym szczycie produkty, których jemy mało (np. orzechy).
3. Zaproś dzieci do wspólnej zabawy. Włącz wesołą muzykę i maszerujcie po sali – w wybranym momencie wyłącz muzykę.
4. Poproś jedno dziecko o wybranie jednego produktu (lub jednej z kart z obrazkiem produktu) i pokazanie jej wszystkim. Zapytaj o nazwę tego produktu? A może zna jego nazwę po angielsku?



5. Połóżcie/wskażcie wspólnie odpowiednie piętro Piramidy zdrowego żywienia i stylu życia, możesz to zrobić, zadając pytanie: Czy wiecie, z którego piętra piramidy pochodzi ten produkt?
6. Następnie poproś o to samo dziecko, by zaproponowało (lub ty zaproponuj) dowolne ćwiczenie, np. machamy rękami, skaczemy 5 razy, itp.
7. Kiedy dziecko wybierze ćwiczenie, wykonajcie je razem. Możecie pobiegać w miejscu, podskakiwać lub wykonać inne proste ćwiczenia ruchowe. Gdy dziecko nie ma pomysłu – wspólnie spróbujcie wybrać rodzaj aktywności.
8. Kontynuuj grę aż do wyczerpania produktów/kart. **Bawcie się dobrze!**





KOMENTARZ METODYCZNY DLA NAUCZYCIELA

Powtarzajcie tę zabawę często, nawet codziennie, dodając nowe produkty oraz wybierając różne ćwiczenia ruchowe. Dzięki temu dzieci będą mogły nauczyć się, jak ważne są codzienne dbanie o ciało i zdrowie, aktywność fizyczna i zdrowe jedzenie.

Do zabawy polecamy wykorzystać rzeczywiste produkty, jeśli jednak nie masz takiej możliwości, możesz skorzystać z kart produktów spożywczych – dostępnych np. w pakiecie edukacyjnym, przygotowanym dla tego projektu. Karty znajdziesz na stronie www.zdrowedzieci.com.

Wersja rozszerzona: można zastosować **punktację** – przyznawać dzieciom punkty za prawidłowe nazwanie produktu, wypowiedzenie nazwy po angielsku, przyporządkowanie do odpowiedniej grupy produktu. Decyduje nauczyciel, znający poziom rozwoju grupy.

Załączniki

Załącznik nr 1: Piramida Zdrowego Żywienia



Ministerstwo
Zdrowia

Materiał sfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021 w ramach Programu „Zdrowie” oraz budżetu państwa.



