



OLIMPIADA SMAKÓW DETEKTYWA WITAMINKI

Scenariusz 3 – gry dla dzieci

OLIMPIADA SMAKÓW DETEKTYWA WITAMINKI



Adresat zajęć

Dzieci w wieku 5–6 lat

Formy pracy

Praca grupowa, gra z zadaniami, ćwiczenia ruchowe kierowane.

Czas trwania gry:

Około 45–55 minut.

Cele gry:

- Promocja codziennej aktywności jako sposobu na zachowanie zdrowia, dobrego samopoczucia;
- Poznanie produktów spożywczych z poszczególnych grup produktów;
- Przedstawienie Piramidy zdrowego żywienia i stylu życia.

Środki i materiały dydaktyczne:

- Karta żetonów punktowych – jeden zestaw na grupę/zespół graczy (Załącznik nr 1 dostępny w oddzielnym pliku);
- Materiały potrzebne do wykonania wyzwań znajdujących się w opisie gry – do wyboru i przygotowania przez nauczyciela;
- Dyplom ukończenia gry (Załącznik nr 2).

Opis przebiegu zajęć

Niniejsza gra to turniej zespołowy, w którym poszczególne dyscypliny są proponowane przez przedstawicieli 6 Krain Smaków – powiązanych z poszczególnymi piętrami Piramidy zdrowego żywienia i stylu życia. Nauczyciel rozpoczyna grę, wprowadza grupę w ideę olimpiady jako spotkania różnych drużyn, wspólnego ćwiczenia, zmagania się, radosnego święta aktywności fizycznej.

Do nauczyciela należy decyzja, czy podzielić grupę na mniejsze zespoły, czy grają wszyscy razem. To nauczyciel odmierza też czas kolejnych rund – zadań i wyzwań – i panuje nad czasem. Polecamy poświęcić około 5–7 minut na jedną rundę.

Można na początku odtworzyć dźwięk FANFAR – lub inny wybrany, kojarzący się nam z otwarciem sportowej imprezy.



Nauczyciel czyta poniższy tekst:

**„Drodzy zebrani, szanowni goście!
Witamy wszystkich na Olimpiadzie Smaków!**

Cieszę się, że przybyliście, by ćwiczyć z nami, poznawać różnorodne Krainy Smaków, wzmacniać wraz z nami swoją formę i rozwijać dobre samopoczucie.

Aby wszystko poszło gładko, przedstawię wam drużyny gospodarzy z 6 Krain Smaków.

Każda z krain zaprosi was do siebie, będziecie mogli ją poznać i się z nią zaprzyjaźnić – odbędziecie się to poprzez zadania i wyzwania. Za pięknie wykonane zadania i wyzwania z każdej krainy otrzymacie żetony punktowe. Zauważcie, że dostaniecie ich czasem mniej, a czasem więcej (ciekawe, czemu? Może zgadniecie na końcu?). Żetony mają też różne kolory tła. Po ukończeniu gry ułóżcie je w piramidę – czy coś wam to przypomina? Porozmawiajcie o tym z nauczycielem po olimpiadzie.

Gotowi na przygodę? Zaczynamy!

Oto pierwsza kraina – Oleiste!

„My: oliwy, oleje, zdrowe tłuszcze i orzechy, wzmacniamy wasz mózg, wzrok i odporność. Chcecie grać z nami? Oto zadanie i wyzwanie od nas:

ZADANIE 1: Wykonujcie podskoki z nogi na nogę, zmieniając nogi – lewą na prawą i odwrotnie, 20 razy – trzymając się jednocześnie w drużynie za ręce. Odliczajcie wspólnie głośno.

WYZWANIE 1: (do wyboru przez nauczyciela, nauczyciel, dobierając zadanie, przygotowuje potrzebne do jego wykonania narzędzia).

1. Narysujcie to, czym można w codziennej diecie zastąpić słodycze.
2. Wymyślcie treść zadania matematycznego, mając do dyspozycji 2 orzechy włoskie i 3 orzechy laskowe.
3. Wlejcie olej do szklanki z wodą, zbadajcie, jak zachowują się te płyny względem siebie.
4. Niech każdy z drużyny narysuje własny słonecznik, zastanówcie się, od czego pochodzi nazwa tego kwiatu.



OLIMPIADA SMAKÓW

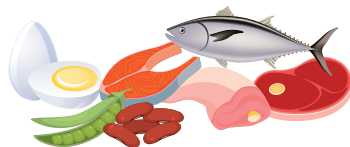
5. Spośród podanych produktów zaznaczcie te, z których możemy otrzymać olej.

6. Narysujcie i wyklejcie papierem kolorowym zwierzątko, którego przysmakiem są orzechy.

Dziękujemy! (Wręczenie żetonów punktowych)”.

A teraz druga kraina: Białka!

„U nas królują rośliny strączkowe, jajka, ryby i chude mięso. Odżywiamy wasze organizmy, wpływamy dobrze na krew i siłę ciała, byście mogli biegać, śmiać się, skakać. Oto nasze zadanie i wyzwanie:



ZADANIE 2: Stańcie w kole i rzucajcie do siebie piłkę, wykonajcie 20 rzutów bez upadku piłki na ziemię.

WYZWANIE 2: (do wyboru przez nauczyciela, nauczyciel, dobierając zadanie, przygotowuje potrzebne do jego wykonania narzędzia).

1. Z pociętych elementów ułóżcie obrazek (do wyboru: ryba, rośliny strączkowe, jajka).
2. Ułóżcie na całej długości ławki/stolika z dwóch rodzajów ziaren sekwencję według wzoru: dwa małe, jeden duży.
3. Ułóżcie z podanych ziaren roślin strączkowych kształt piramidy (trójkąta).
4. Zastanówcie się, w jakiej bajce występuje groch, namalujcie ilustracje do tej bajki.
5. Zróbcie eksperyment: wrzućcie jajko do szklanki z wodą i zobaczcie, czy pływa, czy opada. Można przygotować jajko surowe i ugotowane – będzie różnica!
6. Narysujcie zwierzę, którego mięso zjadamy.

Dziękujemy! (Wręczenie żetonów punktowych)”.

I kolejna kraina: Nabiał!

„Jogurty, sery, kefir, mleko i produkty mleczne – wzmacniamy kości, zęby, bo dostarczamy wapni! Gotowi na zadanie od nas? Oto ono:



ZADANIE 3: Rzucajcie woreczkami do celu przez 3 minuty. Każdy uczestnik grupy niech próbuje! Podliczamy celne rzuty i sumujemy punkty.

(W przypadku braku woreczków można użyć innych miękkich rekwizytów, np. torebek foliowych wypełnionych np. ryżem, kulek z plasteliny, miękkich małych maskotek, itp.).



WYZWANIE 3: (do wyboru przez nauczyciela, nauczyciel, dobierając zadanie, przygotowuje potrzebne do jego wykonania narzędzia).

1. Wypełnijcie krowie łatki na obrazku plasteliną w wybranym przez was kolorze.
2. Przedstawcie na rysunku jedno wybrane zwierzę, które daje mleko.
3. Ułóżcie puzzle z pociętego obrazka (produkt mleczny, wybrany i przygotowany przez nauczyciela, bez cukru).
4. Narysujcie na plakacie jak najwięcej znanych wam produktów mlecznych.
5. Zaprojektujcie własne opakowania dla jogurtu naturalnego.

Dziękujemy! (Wręczenie żetonów punktowych)”.

Następna kraina to: Zbożowi.

„Z naszych ziaren macie różne kasze, ryż, płatki, makarony, pieczywo (najlepiej to pełnoziarniste!). Dajemy energię, także nie omijajcie nas w codziennym diecie. A oto nasze zadanie i wyzwanie:



ZADANIE 4: Wykonajcie 10 skłonów i 10 wyprostów z wyciągnięciem wysoko rąk – naprzemiennie.

WYZWANIE 4: (do wyboru przez nauczyciela, nauczyciel, dobierając zadanie, przygotowuje potrzebne do jego wykonania narzędzia).

1. Nazwijcie różne rodzaje kaszy.
2. Z ziaren fasoli ułóżcie wszystkie znane wam figury geometryczne.
3. Porozmawiajcie w drużynie, a następnie narysujcie etapy powstawania chleba.
4. Z dostępnych ziarenek oraz rolek papieru toaletowego wykonajcie grzechotki.
5. Narysujcie, jakie potrawy mogą powstać z produktów zbożowych.
6. Pokolorujcie obrazek – jak rośnie fasola.

(Wręczenie żetonów punktowych). Podziękowanie”.

Przedostatnia kraina właśnie staje przed wami:

Warzywno-Owocowi.

„To my, warzywa i owoce. Dajemy witaminy, różnorakie składniki odżywcze, błonnik, często pomagamy nie chorować!



OLIMPIADA SMAKÓW

Nas zjadacie najczęściej, dbajcie o to, by różni nasi przedstawiciele gościli na waszych talerzach codziennie, w różnej formie. W kawałkach do chrupania, sokach, przekąskach, w całości! Zapraszamy do przygody z nami:

ZADANIE 5: Na przemian wykonujcie pajacyki i przysiady, po 10 powtórzeń (10 przysiadów, 10 pajacyków).

WYZWANIE 5: (do wyboru przez nauczyciela, nauczyciel, dobierając zadanie, przygotowuje potrzebne do jego wykonania narzędzia).

1. Narysujcie na plakacie znane wam żółte owoce i zielone warzywa.
2. Ulepiecie z plasteliny znane wam 3 czerwone owoce i 2 zielone warzywa.
3. Narysujcie przynajmniej trzy produkty, z jakich składa się sałatka warzywna (nauczyciel w razie potrzeby podpowiada/koryguje, a sałatkę robi się z różnych warzyw).
4. Wykonajcie w drużynie owocowe memory (rysujemy na karteczkach).
5. Wykonajcie w drużynie warzywne domino (rysujemy na karteczkach).
6. Narysujcie jak najwięcej znanych wam owoców i warzyw, które mają okrągły kształt.

Zrobione? Dzięki! (Wręczenie żetonów punktowych)”.

Ostatnia kraina to Ćwiczenia Fizyczne:

„Z nami utrzymacie swoje ciała w formie, będziecie się świetnie czuć, dużo uśmiechać i mieć ochotę na wiele przygód w ciągu dnia!

Rozruszajcie ręce, nogi, brzuch i szyję – róbcie to codziennie, przynajmniej godzinę, polubicie to, a będziecie wtedy przyjaciółmi naszej krainy!



A oto nasze zadanie i wyzwanie – w jednym (wybiera nauczyciel):

1. Wykonajcie w drużynie plakat, na którym przedstawicie dowolną drużynową dyscyplinę sportową.
2. Wykonajcie trzy rundy podskoków po 10 – trzymając się jednocześnie w drużynie za ręce.
3. Wymyślcie hasło lub okrzyk promujące sport.
4. Stańcie w kole i odbijajcie pomiędzy sobą balon, wykonajcie 20 podbić bez upadku balona na ziemię.
5. Zagrajcie w drużynie w dowolną ulubioną przez was zabawę ruchową.

Od nas też dostajecie punkty, ale i dodatkową informację i radę: poza gospodarzami z 6 Krain Smaków mamy też dodatkowych przyjaciół: wodę – pijcie ją jak najczęściej, i sen – dbajcie o prawidłowy, nie za krótki sen, w odpowiednich godzinach. Skracajcie też czas przed ekranami telefonów i komputerów –



OLIMPIADA SMAKÓW

znacie już dzięki nam tyle sposobów na ciekawe i atrakcyjne przeżywanie dnia, więc korzystajcie z nich, a wasz organizm na pewno się ucieszy!

Macie zebrane żetony? Utóńcie je w piramidę – czy coś wam to przypomina? Porozmawiajcie o tym z waszym nauczycielem.

Czas kończyć Olimpiadę Smaków – jesteście już przyjaciółmi każdej z krain, teraz podzielcie się zdobytą wiedzą z rodziną i znajomymi.

Dziękuję!

Prezydent 6 Krain Smaków i organizator Olimpiady Smaków – Detektyw Witaminka”.



Zakończenie gry, wręczenie dyplomów (Załącznik nr 2).



KOMENTARZ METODYCZNY DLA NAUCZYCIELA

Grę można rozegrać w dowolnej przestrzeni – w sali przedszkolnej, na placu zabaw, w ogrodzie. Nauczyciel dostosowuje zadania i wyzwania do tego, gdzie odbywać się będzie gra, zadaniem nauczyciela jest też przygotowanie narzędzi do wybranych aktywności (kartek, kredek, produktów spożywczych, plasteliny).

Wybór poszczególnych zadań i narzędzi należy do nauczyciela, może on bowiem najlepiej ocenić możliwości czasowe, przestrzenne i percepcyjne grupy.

Uczestników gry można podzielić na mniejsze zespoły – wykonują oni wtedy zadania równolegle, na znak nauczyciela kończą je, prezentują efekty prac drużynie przeciwnej.

Punktacja: domyślnie drużyna zdobywa po jednym punkcie wraz z jednym żetonem, ale można też przyznać dodatkowe punkty wedle uznania – za wyjątkową kreatywność, czas wykonania zadania, równomierne zaangażowanie wszystkich członków grupy. Decyduje nauczyciel.



OLIMPIADA SMAKÓW

Na koniec ze zdobytych żetonów grupa (jeśli było kilka grup-zespołów, to każdy zespół oddzielnie) układa piramidę: na kartce, podłodze czy stole – będzie to inspiracja do rozmowy o Piramidzie zdrowego żywienia i stylu życia. Wskazówki i interpretację znajdziesz tutaj: <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/>.

Bawcie się dobrze!

Załączniki

Załącznik nr 1: Karta żetonów punktowych

Załącznik nr 2: Dyplom ukończenia gry



Ministerstwo
Zdrowia

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





