**Scenariusz zajęć**

**Temat: Dbamy o zdrowie.**

**Cele ogólne:**

* rozbudzanie zainteresowań u dzieci własnym zdrowiem
* kształtowanie nawyku jedzenia warzyw i owoców,
* rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie podczas pracy i zabawy,
* przyswojenie wiedzy dotyczącej wpływu aktywności ruchowej na zdrowie człowieka

**Cele szczegółowe:**

* zna zalety warzyw i owoców,
* potrafi ułożyć piramidę zdrowego żywienia (z podstawowych jej elementów),
* przestrzega zasad współdziałania w grupie w trakcie gier i zabaw ruchowych
* przeżywa radości i satysfakcji z uczestnictwa w grach i zabawach
* zna zasady uczestnictwa w nowych grach i zabawach
* rozumie znaczenie ruchu dla zdrowia

**Czas:** 2 godz.

**Metody pracy:**

* słowna: rozmowa
* oglądowe: obserwacja,
* działanie praktyczne – konkurencje sportowe

**Formy pracy:**

* grupowa,
* indywidualna,

**Środki dydaktyczne**

* plakat  piramidy zdrowego żywienia
* produkty do zrobienia piramidy zdrowego żywienia
* opaski na głowę
* worki do skakania
* piłki
* piłeczki pingpongowe
* woreczki z ryżem
* łyżki
* piłki
  1. Pogadanka z panią pielęgniarką na temat zdrowego stylu życia.

Wspólne omówienie zasad zdrowego odżywiania, spędzania wolnego czasu, walorów uprawiania sportów, omówienie piramidy zdrowego żywienia.

* 1. Wykonanie piramidy zdrowego żywienia.

Zadaniem dzieci jest posegregowanie i ułożenie na właściwe miejsca na piramidzie zdrowego żywienia naturalnych produktów.

* 1. Zaśpiewanie piosenek o tematyce zdrowotnej.
  2. Gry i zabawy ruchowe:

Tworzymy 4 drużyny . Każda drużyna wybiera kapitana, który losuje symbol drużyny (jabłka, gruszki , marchewki , buraki) . Drużyna ma za zadanie wykonanie konkurencji sprawnościowych. Za każda konkurencję drużyna otrzymuje punkty.

**OPIS KONKURENCJI**

* **Wyścigi w workach**

Zawodnicy ustawieni w rzędzie. Pierwszy zawodnik skacze w worku do półmetka (odległość 6 m), omija pachołek, wraca do mety, przekazuje worek drugiemu uczniowi. Tylko zawodnik, który ukończył bieg, może pomagać przy wchodzeniu do worka.

* **Bieg z woreczkiem na głowie**

Zawodnicy ustawieni w rzędach. Pierwszy, trzymając woreczek na głowie biegnie do pachołka , omija go, wraca do mety, przekazuje woreczek drugiemu zawodnikowi. Jeżeli startującemu upadnie woreczek, musi wrócić na miejsce, gdzie woreczek spadł i zadanie kontynuować dalej.

* **Kozłowanie piłki**

Zawodnicy ustawieni w rzędach. Pierwszy kozłuje piłkę wykonując slalom między 3 pachołkami, przy ostatnim pachołku wykonuje dwa skłony i wraca do kolejnego zawodnika podając mu piłkę.

* **Rzut woreczkiem do celu**

Każdy zawodnik wykonuje 3 rzuty woreczkiem do obręczy w odległości 4 metrów. Suma celnych rzutów wszystkich zawodników decyduje o miejscu drużyny.

* **Bieg z łyżką i piłeczką od tenisa stołowego.**

Zawodnicy ustawieni w rzędach. Pierwszy, trzymając łyżkę w ręce prawej, a na niej piłeczkę do tenisa stołowego, biegnie do pachołka, następnie robi przysiad, dobiega do półmetka, omija pachołek i wraca do zespołu. Jeżeli startującemu upadnie piłeczka, musi wrócić na miejsce, gdzie piłeczka spadła i zadanie kontynuować dalej.

* **Toczenie piłki głową**

Zawodnicy ustawieni w rzędach. Pierwszy zawodnik biegnie na czworakach popychając głową piłkę do wyznaczonego miejsca. Następnie bierze piłkę w ręce i wraca do swojej drużyny, podając piłkę następnej osobie. Wygrywa zespół, którego zawodnicy pierwsi ukończą bieg.

* 1. Ogłoszenie wyników i podsumowanie dnia.
  2. Poczęstunek