



Paka z warzywniaka



# Dobre odżywianie, mądry ruch



SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA PRZEDSZKOLI



## CELE MINISTERIALNE:

- Kierunek I: Edukacja prozdrowotna w szkole - kształtowanie zachowań służących zdrowiu, rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej, nauka udzielania pierwszej pomocy.
- Kierunek IV: Wspieranie rozwoju umiejętności cyfrowych uczniów i nauczycieli, ze szczególnym uwzględnieniem bezpiecznego poruszania się w sieci oraz krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie. Poprawne metodycznie wykorzystywanie przez nauczycieli narzędzi i materiałów dostępnych w sieci, w szczególności opartych na sztucznej inteligencji, korzystanie z zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej.

## CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Zrozumienie koncepcji dobrostanu oraz wzmocnienie świadomości zdrowotnej.
- Edukacja na temat zdrowego stylu życia i nawadniania organizmu.
- Uświadomienie, jak ważne jest picie wody.
- Poznanie korzystnych dla zdrowia produktów spożywczych.
- Rozwijanie umiejętności motorycznych i świadomości własnego ciała poprzez zabawy ruchowe.
- Wspieranie umiejętności współpracy w grupie.
- Ćwiczenie umiejętności logicznego myślenia i dedukcji poprzez rozwiązywanie zagadek.
- Rozwinięcie umiejętności poznawczych poprzez eksperymenty i zabawę poprzez rozwiązywanie zagadek.

## ZABAWA 1: DOBROSTAN

### Pomoce:

- karta A,
- tekst wprowadzający



10 minut

### WPROWADZENIE

Dzieci poznają, co składa się na dobrostan, czyli stan, w którym czujemy się zdrowi, silni i pełni energii. Będą analizować trzy ilustracje i rozmawiać na temat zdrowego odżywiania, picia wody oraz aktywności fizycznej.

### PRZEBIEG ZABAWY

1. Powiedz: „Paka z Warzywniaka ma dla Was pierwsze zadanie! Zaraz pokażę Wam trzy ilustracje. Waszym zadaniem będzie zgadnąć, co te obrazki mają wspólnego z tym, żebyśmy byli zdrowi i silni.”
2. Wskaż każdą ilustrację po kolei i krótko ją opisz, nie zdradzając odpowiedzi:
  - Ilustracja 1: Zdrowe przekąski – owoce, warzywa. Zapytaj: „Co widzicie na tym obrazku? Jakie jedzenie jest zdrowe dla naszego ciała?”
  - Ilustracja 2: Woda – szklanki, butelki. Zapytaj: „Dlaczego pijemy wodę? Ile wody powinniśmy pić każdego dnia?”
  - Ilustracja 3: Akcesoria sportowe – piłka, skakanka, hula hop. Zapytaj: „Dlaczego ruch i zabawa na świeżym powietrzu są ważne dla naszego zdrowia?”
3. Akcesoria sportowe – piłka, skakanka, hula hop. Zapytaj: „Dlaczego ruch i zabawa na świeżym powietrzu są ważne dla naszego zdrowia?”

### PODSUMOWANIE:

1. Gdy dzieci zgadną, co przedstawiają ilustracje, połóż pod każdą z nich odpowiednią kartkę:
  - Pod obrazkiem z owocami i warzywami: „Zdrowe odżywianie”
  - Pod obrazkiem z wodą: „Woda/nawadnianie”
  - Pod obrazkiem z akcesoriami sportowymi: „Aktywność fizyczna”

### ZAKOŃCZENIE:

1. Zachęć dzieci do podjęcia wyzwania: „Pamiętajcie, żeby codziennie pić wodę, zjeść coś zdrowego i spędzać czas na zabawie i ruchu!”

## ZABAWA 2: TAŃCZYMY Z PAKĄ Z WARZYWNIAKA

### Pomoce:

- smartfon lub komputer z dostępem do internetu do puszczenia piosenki,
- Karta B



15 minut

### CHOREOGRAFIA DOTYCZY FRAZ:

Warzywa i owoce to przyjaciele, jak będziesz jeść ich dużo to zyskasz wiele



Zaczynamy od uniesienia w bok jednej ręki: **Warzywa**  
Następnie drugiej ręki: **i owoce**



„**To przyjaciele**” – dzieci przytulają się rączkami



Na słowa „**jak będziesz jeść ich dużo**”  
– dzieci podnoszą ręce do góry zataczając nimi koło  
w geście wskazującym, że czegoś jest duuużo.



„**To zyskasz wiele**” – na te słowa  
dzieci unoszą oba kciuki

### ZAKOŃCZENIE:

1. Zapytaj dzieci, czy mają ochotę na więcej zabawy z Paką z warzywniaka.

## ZABAWA 3: RUCH TO ZDROWIE

### Pomoce:

- smartfon lub komputer z dostępem do internetu do puszczenia piosenki



10 minut

### WSKAZÓWKA DLA NAUCZYCIELI:

Gdy dzieci opanują kroki, wprowadźcie **jeszcze więcej ruchu!** To świetne wyzwanie dla ich motoryki dużej oraz koordynacji. Aby urozmaicić zabawę, umówcie się z dziećmi, że każdy kolejny werset zatańczą **w innej pozycji** (dostosujcie polecenie do możliwości i poziomu rozwoju ruchowego grupy, np.: na kuckach, siedząc na podłodze, podskakując, stojąc na jednej nodze, z plecami przy ścianie itp.). Niech nic nie ogranicza Waszej **dobrej zabawy!**

### WPROWADZENIE

Dzieci rozwijają koordynację ruchową, tańcząc w różnych pozycjach. Powiedz: „Teraz spróbujemy zatańczyć w trudniejszych pozycjach!”

### PRZEBIEG ZABAWY

1. Włącz muzykę i rozpocznij taniec.
2. Zatrzymaj muzykę i podawaj nowe pozycje do tańca (np. na kuckach, na jednej nodze, siedząc, maszerując).
3. Poziom trudności powinien być dostosowane do możliwości grupy.

### ZAKOŃCZENIE:

1. Zapytaj dzieci, która pozycja była najzabawniejsza i jak się czuły podczas tańca.
2. Powiedz: „Która pozycja była najzabawniejsza? Czy było trudno tańczyć na jednej nodze? Pamiętajcie, że ruch to świetna zabawa!”

## ZABAWA 4: NAWADNIANIE

### Pomoce:

- karta C,
- kropelki wody (ok. 80 sztuk) wycięte z papieru samoprzylepnego,



10-15 minut

### WPROWADZENIE

Opowiedz historię: „Paka z Warzywniaka to wesoła drużyna, która dba o zdrowie. Jedzą owoce i warzywa, a przede wszystkim piją wodę, która daje im mnóstwo energii!”

### PRZYGOTOWANIE ZABAWY:

1. Za pomocą dekoracji / rysunków wydziel w sali część i powiedz dzieciom, że to „Ogródek warzywny”. Przestrzeń powinna być na tyle duża, aby dzieci mogły w niej swobodnie się poruszać.
2. W innej części ustaw pojemnik, np.: miskę, koszyczek, który w zabawie będzie „Studnią”. Włóż do środka kropelki (jeżeli grupa jest duża przygotuj 2-3 studnie).
3. Rozdaj dzieciom opaski z KARTY C z obrazkami warzyw i owoców. Wyłumacz, że na nie mogą naklejać swoje kropelki (opcjonalnie można pominąć ten punkt, a dzieci mogą przyklejać kropelki do ubrania).
4. Po skończonej zabawie dzieci mogą pokolorować i udekorować swoją opaskę.

### PRZEBIEG ZABAWY:

1. Włącz piosenkę i zachęć dzieci do tańca.
2. Gdy zatrzymasz muzykę, dzieci muszą podejść do „Studni” i „napić się wody” (nakleić kropelkę na opaskę).
3. Dzieci wracają do „Ogródka” i wspólnie śpiewają refren piosenki.

### ZAKOŃCZENIE:

1. Zachęć dzieci do napicia się wody i wyjaśnij, jak ważna jest woda dla zdrowia i energii.
2. Powiedz: „Pamiętajcie, Wy też możecie być zdrowi i silni, tak jak Paka z Warzywniaka, jeśli codziennie będziecie dbać o swoje ciała – pić wodę, jeść owoce i warzywa, i dużo się ruszać!”



**ZDROWE  
ODŻYWIENIE**

**WODA/  
NAWADNIANIE**

**AKTYWNOŚĆ  
FIZYCZNA**



Gotuj, gotuj się na zmiany,  
poczuj w sobie moc witamin!

Warzywa i owoce to przyjaciele,  
jak będziesz jeść ich dużo to zyskasz wiele.

Warzywa i owoce to przyjaciele,  
jak będziesz jeść ich dużo to zyskasz wiele.

Warzywa i owoce to przyjaciele,  
jak będziesz jeść ich dużo to zyskasz wiele.

Warzywa i owoce to przyjaciele,  
jak będziesz jeść ich dużo to zyskasz wiele.



Gotuj, gotuj się na zmiany,  
poczuj w sobie moc witamin!

Warzywa i owoce to przyjaciele,  
jak będziesz jeść ich dużo to zyskasz wiele.

Warzywa i owoce to przyjaciele,  
jak będziesz jeść ich dużo to zyskasz wiele.

Warzywa i owoce to przyjaciele,  
jak będziesz jeść ich dużo to zyskasz wiele.

Warzywa i owoce to przyjaciele,  
jak będziesz jeść ich dużo to zyskasz wiele.



Ref: Bądź jak Paka z Warzywniaka,  
zjedz jabłuszko, zjedz buraka.

Jedz banany, jedz maliny,  
czasem wypij sok z cytryny.

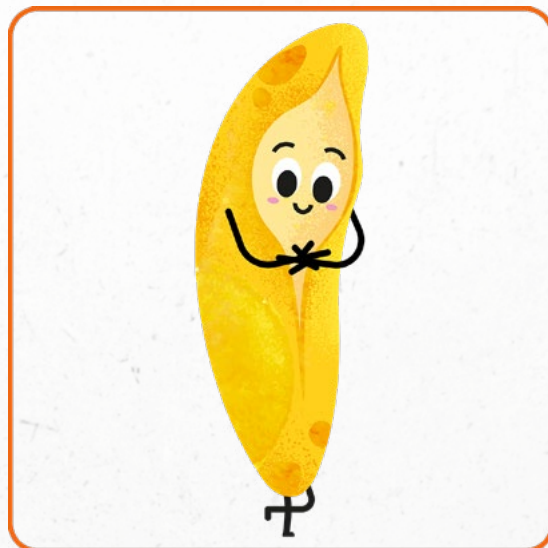
Warzywa i owoce to przyjaciele,  
jak będziesz jeść ich dużo to zyskasz wiele.

Warzywa i owoce to przyjaciele,  
jak będziesz jeść ich dużo to zyskasz wiele.

Warzywa i owoce to przyjaciele,  
jak będziesz jeść ich dużo to zyskasz wiele.

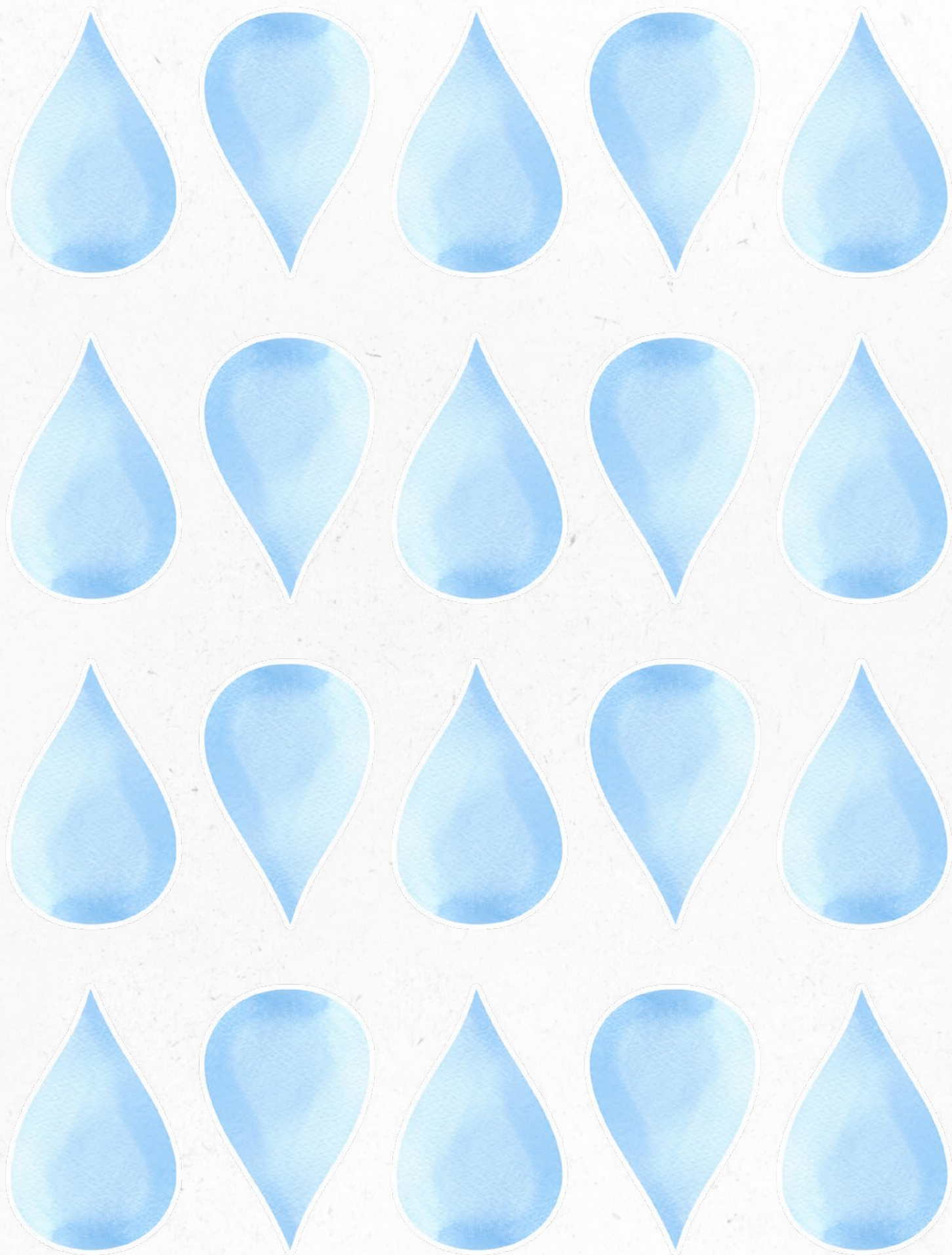
Warzywa i owoce to przyjaciele,  
jak będziesz jeść ich dużo to zyskasz wiele.

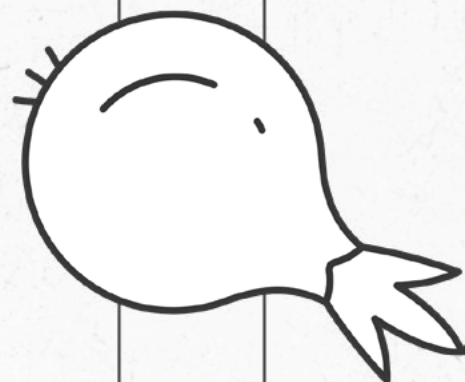
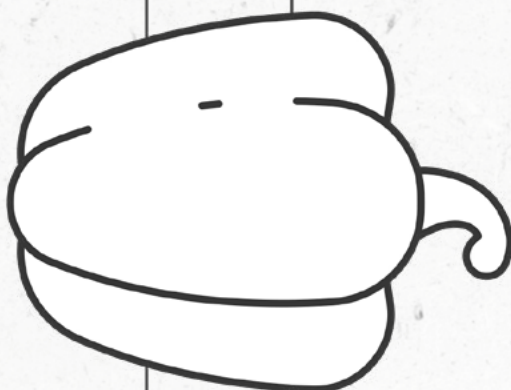
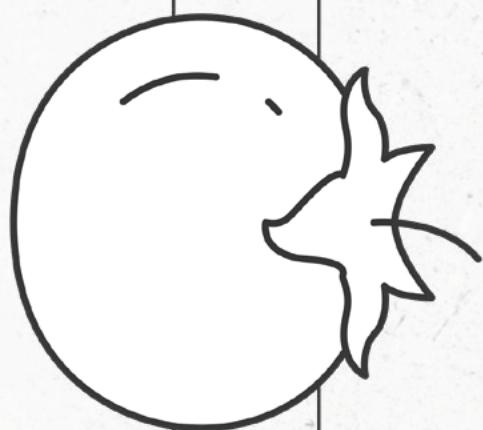
Warzywa i owoce to przyjaciele,  
jak będziesz jeść ich dużo to zyskasz wiele.

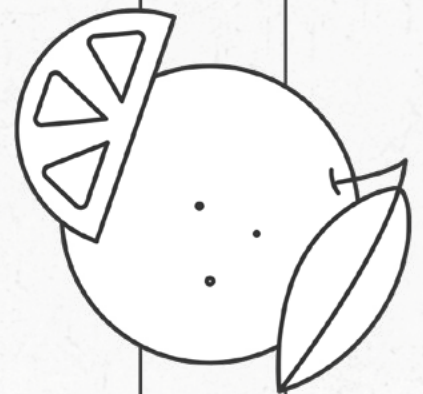
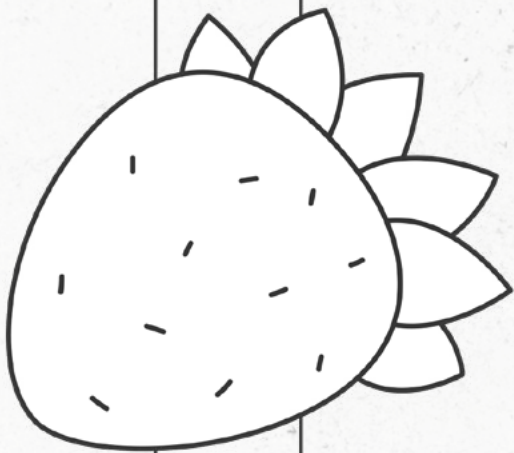


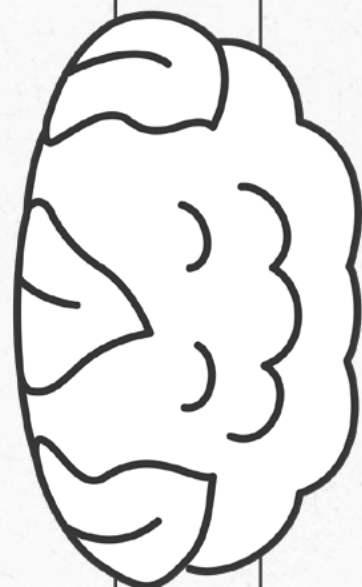
Gotuj, gotuj się na zmiany,  
poczuj w sobie moc witamin!

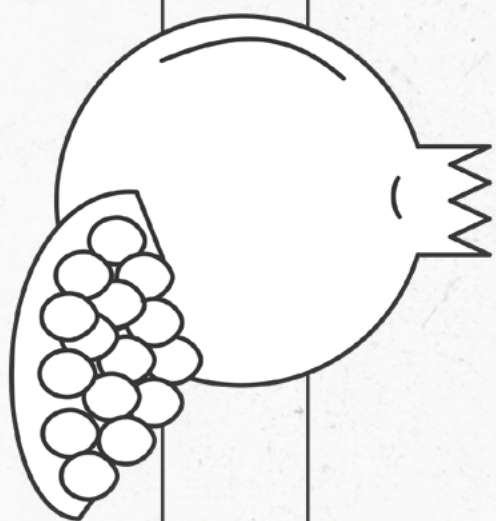
MNIAM!













## KONKURS PLASTYCZNY DLA PRZEDSZKOLI

### 1. Wykonaj wraz z grupą przedszkolaków zadanie konkursowe:

plakat przedstawiający „**NASZE DRZEWO Z DOBRO-SADU**”.

Na jego niezwykłych gałęziach niech wyrastają ulubione warzywa i owoce dzieci.

### 2. Zarejestruj swoją placówkę na [gotuj sienazmiany.pl](https://gotuj sienazmiany.pl)

i prześlij poprzez formularz zdjęcie plakatu w formacie PDF.

### 3. NAGRODY:

Autorom 5 najciekawszych prac wręczymy vouchery o wartości 500 zł\*.

\* w zależności od potrzeb Waszej placówki do wyboru będą vouchery do sklepów:

**SMYK | RTV EURO AGD | ALLEGRO**

Konkurs trwa od 16.09.2024 do 10.11.2024. Regulamin konkursu znajduje się na stronie [gotuj sienazmiany.pl/regulaminy](https://gotuj sienazmiany.pl/regulaminy).