

Scenariusz zajęć

Temat: Dbam o swoją sylwetkę – zabawy i ćwiczenia ogólnorozwojowe

Cele operacyjne:

Uczeń:

- wymienia 5 zasad zdrowego odżywiania,
- w zabawie reaguje na polecenia innych,
- liczy na konkretach w zakresie 10,
- dodaje i odejmuje w zakresie 10,
- rozróżnia zdrową i niezdrową żywność,
- wykonuje proste ćwiczenia ruchowe.

Środki dydaktyczne:

- karta pracy nr 1,
- kredki,
- pachołki,
- kosze z żołądziami, kasztanami, woreczkami i piłeczkami,
- karteczki z podpisanymi cyframi,
- gazety,
- kleje,
- nożyczki,
- ćwiczenie interaktywne,
- tablety lub laptopy.

Metody i techniki nauczania: ćwiczenia praktyczne, zabawy ruchowe, praca plastyczna.

Formy:

- zbiorowa,
- indywidualna jednolita.



Przebieg zajęć:

Etap wstępny

Nauczyciel zaprasza dzieci, aby usiadły na krzesłach ustawionych w krąg. Sam stoi wewnątrz kręgu, dzieli uczestników na równe grupy, które od tej chwili są zbiorami owoców. Prowadzący wymienia grupy owoców np. śliwki i jabłka, wtedy osoby przyporządkowane do tych nazw owoców muszą szybko zamienić się miejscami. Na hasło sałatka owocowa wszyscy zamieniają się miejscami (miejsc jest o jedno mniej niż uczestników zabawy). Osoba pozostająca bez miejsca siedzącego staje się prowadzącym. Na podstawie zabawy nauczyciel tłumaczy, dlaczego warto się poruszać i dbać o swoją sylwetkę.

Etap realizacji

Zadanie 1

Uczniowie stają w dowolnym miejscu sali, twarzami skierowanymi w jednym kierunku.

Nauczyciel uczy je reagowania na polecenia przy muzyce o dość szybkim tempie:

- marsz – uczniowie maszerują rytmicznie w miejscu,
- klaśnięcie – uczniowie maszerują i klaszczą,
- podskoki – uczniowie przeskakują w miejscu z nogi na nogę,
- obrót - uczniowie obracają się wokół własnej osi,
- w przód - uczniowie wykonują rytmicznie krok do przodu i wracają na swoje miejsce,
- w tył - uczniowie wykonują rytmicznie krok w tył i wracają na swoje miejsce,
- w górę – uczniowie wykonują krok marszowy na ugiętych kolanach, ręce podniesione do góry,
- w dół - uczniowie wykonują krok marszowy na palcach, ręce opuszczone do dołu.

Następnie nauczyciel wybiera chętnego ucznia, który będzie wydawał własne polecenia grupie.



Zadanie 2

Nauczyciel rozdaje dzieciom karty pracy (Karta pracy nr 1), na których znajdują się trzy rozsypanki wyrazowe. Zadaniem dzieci jest ułożenie zdań z powyższych wyrazów. Dzieci, które mają jeszcze trudności w czytaniu proszą o pomoc nauczyciela.

Zadanie 3

Nauczyciel ustawia pachołki z numerami od 2 do 8 na jednym końcu sali. Na drugim końcu sali stoją uczniowie, którym nauczyciel przydziela numery od 2 do 8. Pośrodku sali znajdują się ustawione w równych odstępach 4 kosze, a w nich kasztany, żołędzie, piłeczki, woreczki. Nauczyciel tłumaczy dzieciom na czym polega zabawa a następnie podaje działanie np. 3 dodać 5 równa się ... kasztanów (8). Uczeń, któremu została przydzielona liczba osiem startuje, biegnie do kosza z kasztanami, zabiera z niego 8 kasztanów i biegnie do pachołka oznaczonego 8. Kładzie przy nim przedmioty, po czym wraca na swoje miejsce. Każdy uczeń powinien wziąć udział w zabawie.

Zadanie 4

Dzieci przygotowują zdrowe menu w formie ilustracji techniką kolażu. Do swojej dyspozycji mają kolorowe gazety i kulinarne czasopisma, z których mogą wycinać dania. Po zakończeniu pracy dzieci sprzątajają swoje stanowiska i z pomocą nauczyciela wywieszają prace na tablicy.

Zadanie 5

Nauczyciel tłumaczy na czym będzie polegało ćwiczenie interaktywne. Dzieci uruchamiają tablety i wykonują ćwiczenie. Na monitorach wyświetla się rozsypanka z produktów żywnościowych a pod spodem dwa koszyki 1 na zdrową żywność drugi na niezdrową. Zadaniem dzieci jest podzielenie produktów i włożenie do koszyka.

Zadanie 6



Nauczyciel zaprasza dzieci na dywan i zapoznaje z tekstem piosenki „Gimnastyka”, którą następnie wspólnie odśpiewują. Nauczyciel prosi dzieci, aby w trakcie śpiewu naśladowały jego gesty, które będą zgodne ze słowami piosenki.

Ach, gimnastyka, dobra sprawa, (marsz)

Dla nas wszystkich to zabawa.(marsz)

Ręce w górę, w przód i w bok,

Skłon do przodu, w górę skok.

Głowa, ramiona, kolana, pięty,

Kolana, pięty, kolana, pięty.

Głowa, ramiona, kolana, pięty,

Oczy, uszy, usta, nos!

Etap końcowy

Nauczyciel prosi dzieci, aby powiedziały, co najbardziej podobało im się na zajęciach i co z zajęć zapamiętają. Następnie dziękuje dzieciom za zajęcia.

Dodatkowo

Uczeń zdolny: po rozwiązaniu karty pracy może wymyśleć własne zdania.

Uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi: w zadaniu 5 może mieć wydłużony czas pracy oraz otrzymać część gotowych wyciętych elementów do pracy.

