

SCENARIUSZ ZAJEĆ RUCHOWYCH
Z ELEMENTAMI WIEDZY O ZDROWIU DLA KLAS I - III
z okazji powitania wiosny- 21 marca.

Temat: Zajęcia ruchowe z elementami wiedzy o zdrowiu „ Wiosenny promyk zdrowia”.

Cele główne:

- zachęcanie uczniów do aktywności fizycznej każdego dnia
- prawidłowe odżywianie, jako warunek naszego zdrowia i dobrego samopoczucia

Cele szczegółowe w zakresie:

1. umiejętności ucznia

- potrafi wykonać zadania teoretyczne i praktyczne z zakresu zdrowego odżywiania
- rozumie pojęcia „zdrowe odżywianie”, „aktywność ruchowa”

2. sprawności ruchowej

- kształtuje koordynację ruchową w zakresie zwinności, szybkości i skoczności
- wzmacnia mięśnie ramion, nóg i tułowia

3. wiadomości

- zna związek między prawidłowym odżywianiem, a zdrowiem i dobrym samopoczuciem
- zna podstawy racjonalnego odżywiania
- potrafi zaproponować różne formy aktywności ruchowej
- bezpiecznie uczestniczy w grach i zabawach

4. postaw

- świadomie dba o „urodę” i kondycję własnego ciała
- zgodnie współdziała w zespole
- rozumie zdrową rywalizację

Metody: zadaniowa, problemowa, zabawowa (twórczej ekspresji ruchowej), pogadanka

Pomoce: szarfy, woreczki, pachołki, gumowe piłki skaczące, karty pracy, karty zaliczenia zadań, dyplomy i nagrody

Uczestnicy: uczniowie kl. I - III

Miejsce: sala gimnastyczna, boisko

Czas trwania: 1 godzina

Przebieg zajęć:

Tok zajęć	Treść i przebieg zajęć	Środki dydaktyczne - uwagi
Część wstępna- przygotowawcza		
1. Organizacja zajęć- powitanie	Zbiórka kl. I- III w sali gimnastycznej. Omówienie celu spotkania w pierwszy dzień wiosny. Podział na trzy grupy mieszane wg kolorów: zieloni, żółci i niebiescy (stroje dzieci) oraz naklejki kolorów. Zbiórka uczniów w trzech rzędach wg kolorów.	- naklejki kolorów dla każdego dziecka - gwizdek
2. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Znajdź swój kolor”.	W różnych miejscach sali ustawione są pachołki w kolorze zielonym, żółtym i niebieskim. Na sygnał N. dzieci biegają w rozsypce, a na słowo „kolor” stają wokół pachołka swojego koloru. Zabawę powtarzamy kilka razy zmieniając rodzaj ćwiczeń oraz miejsce pachołków.	- pachołki w 3 kolorach

Część główna

<p>3. Pogadanka na temat: „Co to jest zdrowie?”</p>	<p>Dzieci siadają w 3 kołach wg kolorów. Wprowadzeniem do tematu jest prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z hasłem „zdrowie” na czas (3 min). Punktacja drużyn od 1- 3. Pogadanka o zdrowiu i jego znaczeniu w życiu każdego człowieka.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - karty zadań dla każdej drużyny, pisaki - karty odpowiedzi z punktacją - plansze z podziałem produktów prawidłowego odżywiania
<p>4. Wyścigi rzędów „Bieg po zdrowie”</p>	<p>Uczniowie ustawieni drużynami w 3 rzędach na linii startu. Na sygnał N. pierwsi zawodnicy biegną z woreczkami do wyznaczonego miejsca, zostawiają je i wracają biegiem do następnego zawodnika, który biegnie i zbiera woreczki. Wygrywa drużyna, która pierwsza wykona prawidłowo zadanie. Punktacja od 1- 3.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pachołki w 3 kolorach - woreczki w 3 kolorach
<p>5. Quiz „Co wiesz o racjonalnym odżywianiu?”</p>	<p>Dzieci siadają w 3 kołach wg kolorów. Każda drużyna otrzymuje kartę pytań dotyczących prawidłowego odżywiania. Na udzielenie odpowiedzi mają 3 min. Zwycięża drużyna, która pierwsza i prawidłowo odpowie na pytania. Punktacja od 1- 3.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - karty z pytaniami dla każdej grupy, - pisaki
<p>6. Wyścigi rzędów „Bieg po zdrowie”</p>	<p>Drugi wyścig z użyciem skaczących piłek do wyznaczonego miejsca. Wygrywa drużyna, która pierwsza prawidłowo wykona zadanie. Punktacja od 1- 3.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 3 skaczące piłki
<p>7. Zadanie praktyczne „Menu na drugie śniadanie”</p>	<p>Dzieci siadają w 3 kołach wg kolorów. Każda drużyna otrzymuje zadanie do wykonania – przedstawić propozycję zdrowego, drugiego śniadania (3 min). Zwycięża drużyna, która pierwsza i prawidłowo wykona zadanie. Punktacja od 1- 3.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - koperty z napisami do wyboru, - obrazki, - kartki, - klej
<p>8. Zabawa rzutna „Piłki parzą”</p>	<p>Wszyscy uczniowie stają w dużym kole. Na sygnał podają sobie piłki w jednym kierunku w różnych odstępach tak, by jak najszybciej się jej pozbyć podając do osoby stojącej obok. Po chwili zmiana kierunku podawania piłek.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -2 piłki gumowe
<p>9. Zadanie praktyczne „Jak aktywnie ruchowo spędzać czas wolny?”</p>	<p>Dzieci siadają w 3 kołach wg kolorów. Każda drużyna otrzymuje zadanie do wykonania – przedstawić 5 propozycji spędzania czasu wolnego w aktywny sposób na świeżym powietrzu (3 min). Zwycięża drużyna, która pierwsza i prawidłowo wykona zadanie. Punktacja od 1- 3.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - karty zadań, - pisaki

Część końcowa

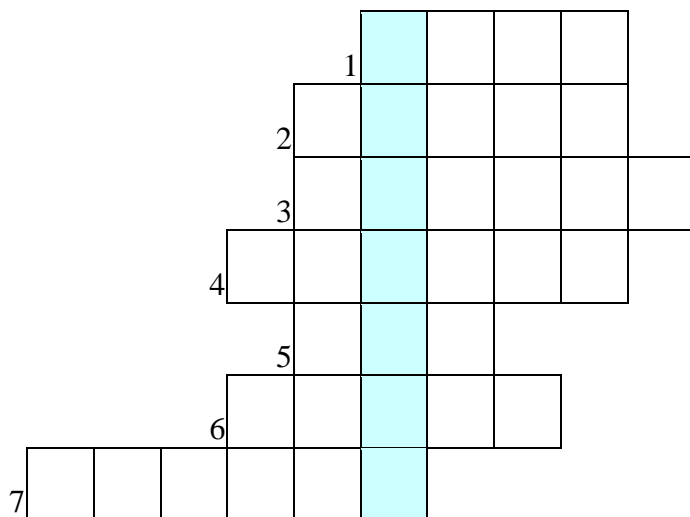
10. Marsz uspokajający	Uczniowie maszerują w kole. Wdech powietrza nosem, wydech ustami. Ręce w górę - wdech, ręce w dół - wydech.	
11. Zbiórka na zakończenie.	Dzieci siadają w 3 kołach wg kolorów. Nauczyciele ogłaszają wyniki rywalizacji drużyn. Gratulacje dla zwycięzców i wszystkich uczestników zabaw. Wręczenie nagród owocowych i dyplomów. Omówienie przebiegu zajęć, utrwalenie zdobytych umiejętności. Podziękowanie za wspólną zabawę.	- karta z punktacją drużyn - dyplomy - nagrody owocowe dla każdego dziecka

Opracowała:
Renata Wojtysiak

Załączniki:

Część 3:

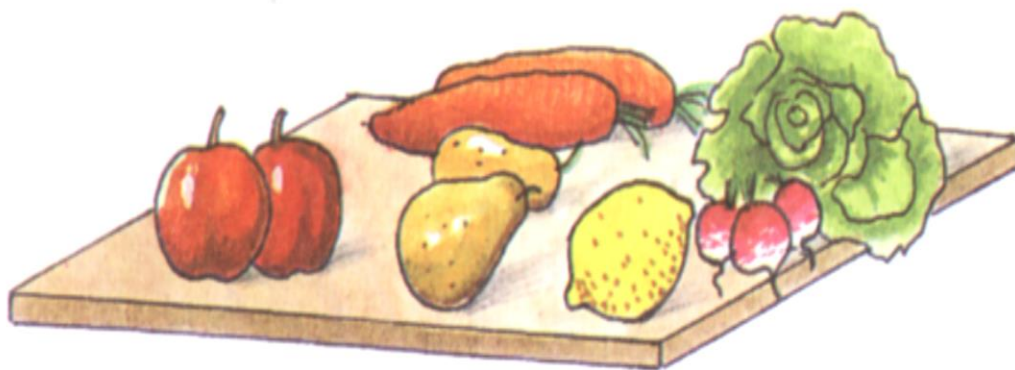
Rozwiążcie krzyżówkę



Dbaj o swoje

1. Masz je w swojej buzi.
2. W matematyce dodać (+) i.....(-).
3. Twardy do zgryzienia.
4. Choć czasami nazywamy ją klocia, siostra mamy to po prostu nasza
5. Jeden,, Trzy.
6. Lepimy z niego bałwana.
7. Kiedy wstaje - noc odchodzi, gdy zachodzi noc przychodzi?

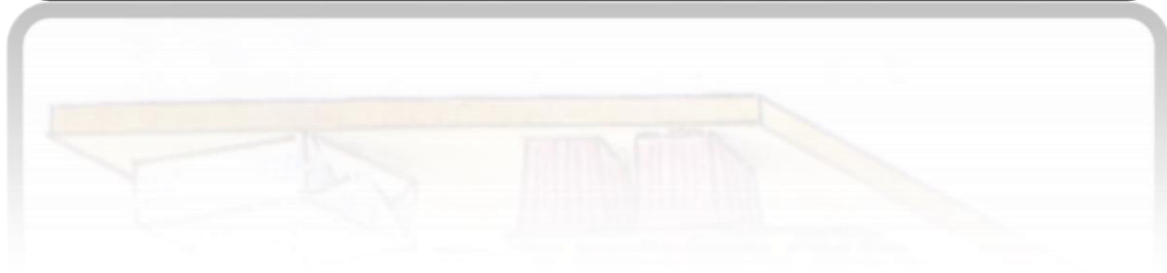
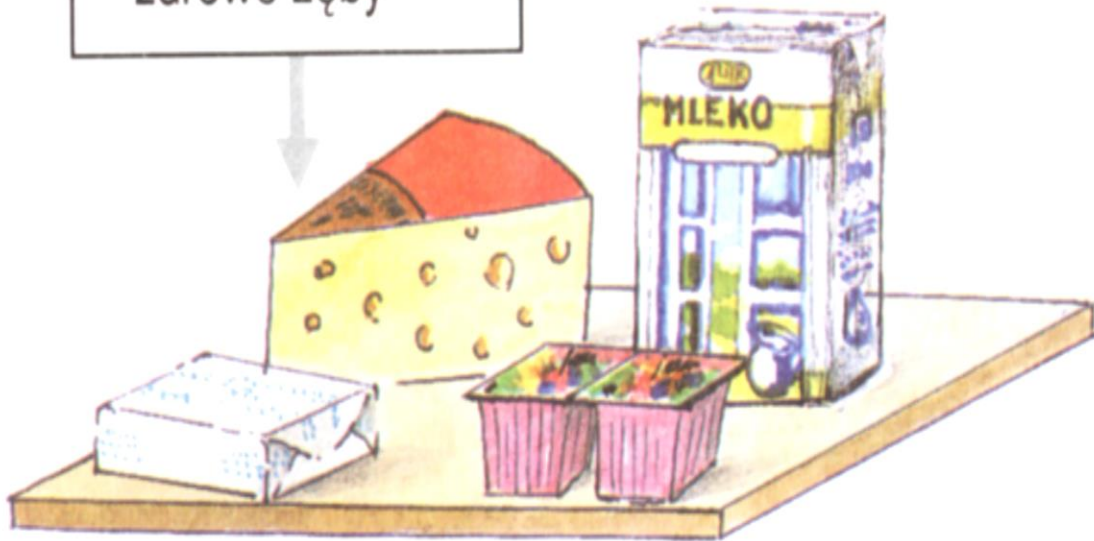
Odporność
na choroby



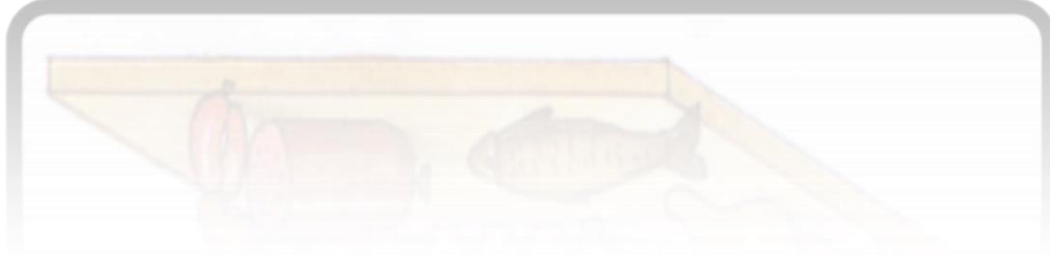
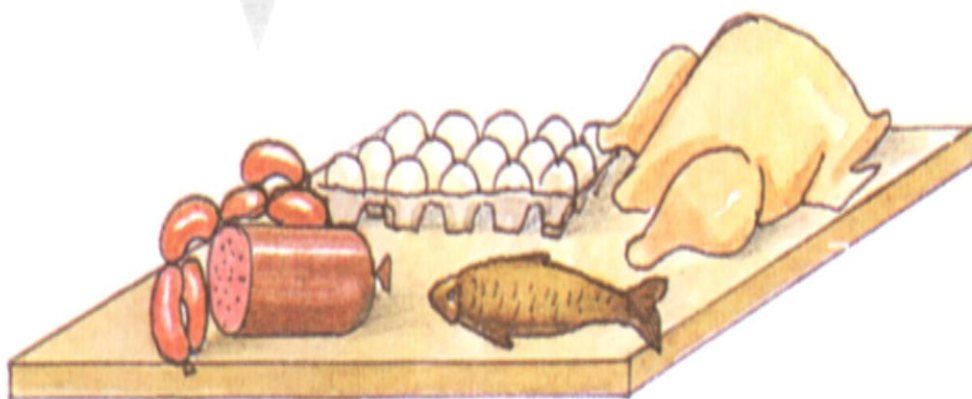
Energia – praca,
ruch, wysiłek



Mocne kości,
zdrowe zęby



Silne, rozwinięte
mięśnie

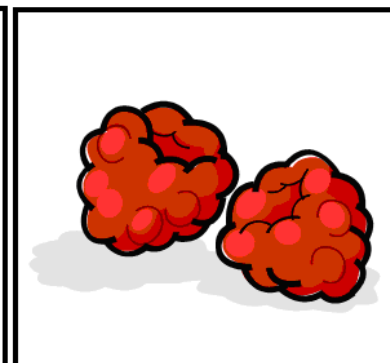
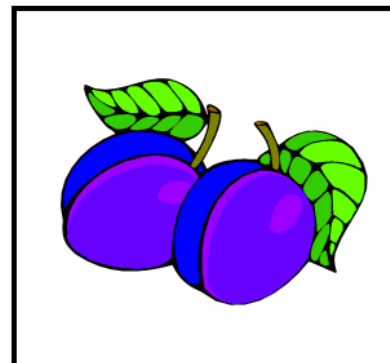
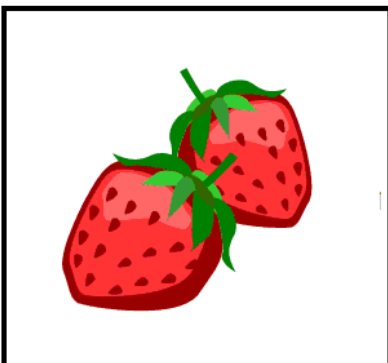
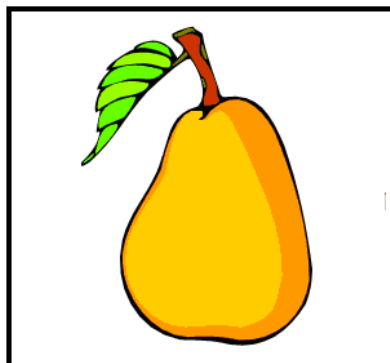
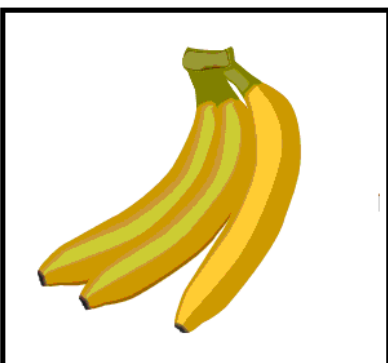
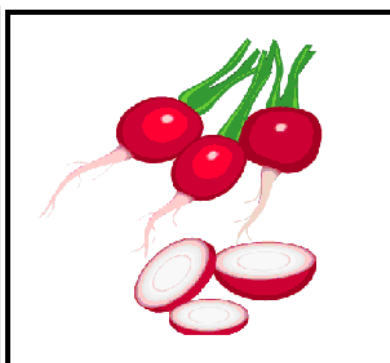
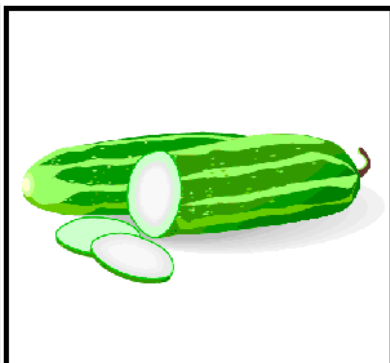
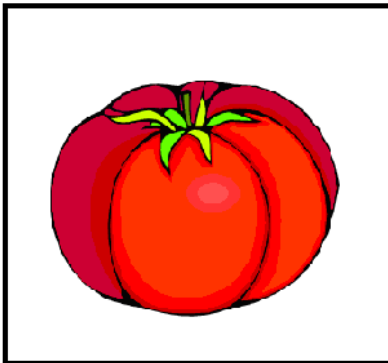
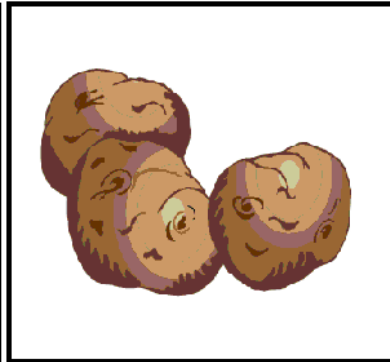
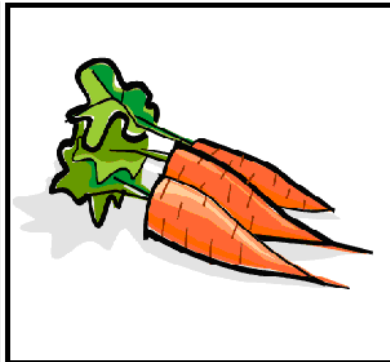
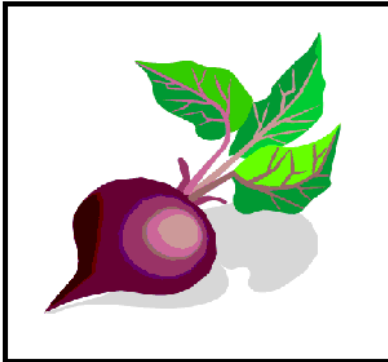


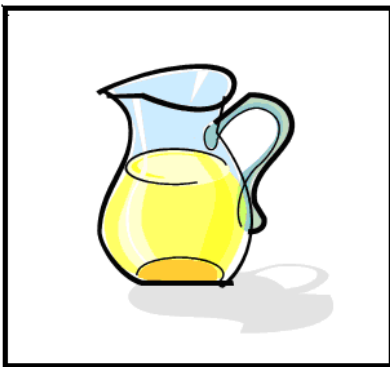
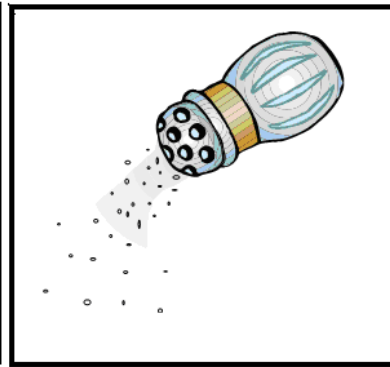
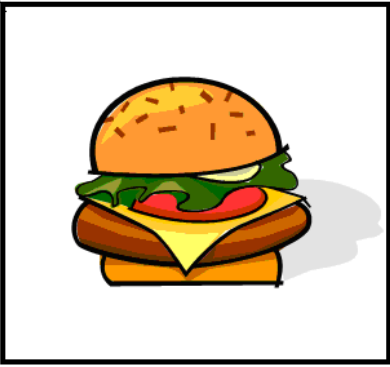
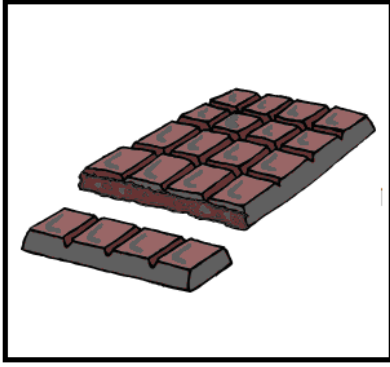
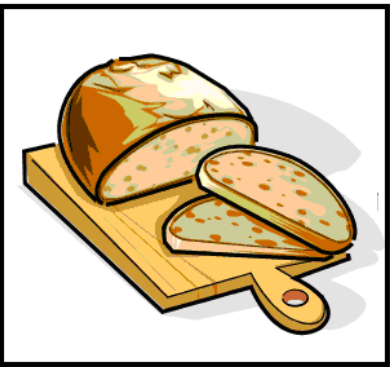
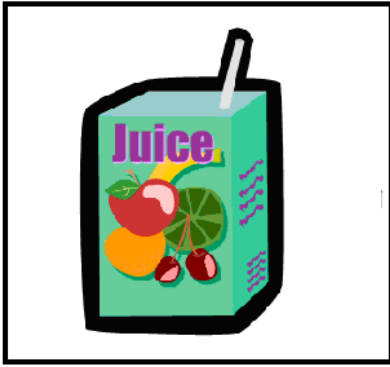
Część 5:

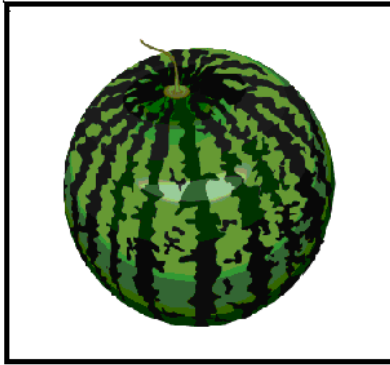
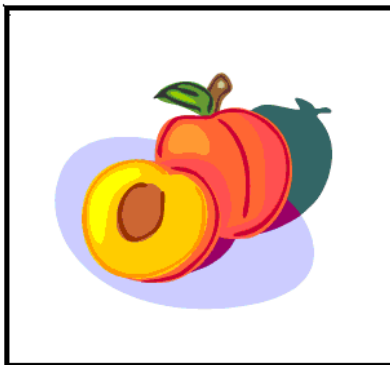
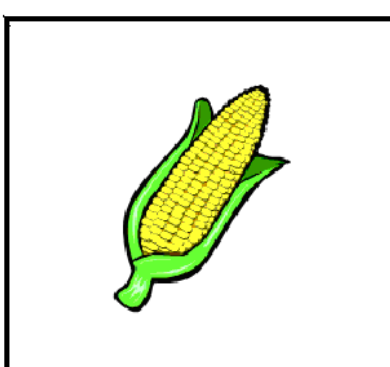
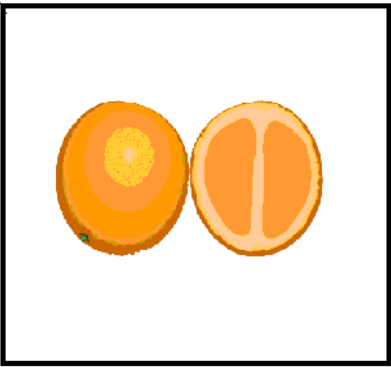
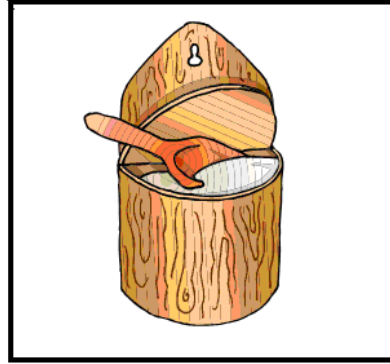
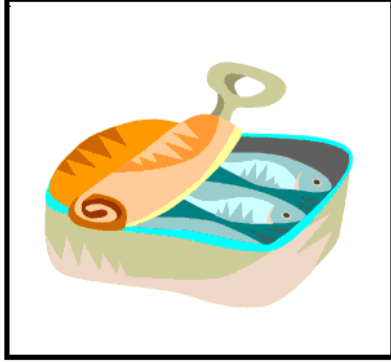
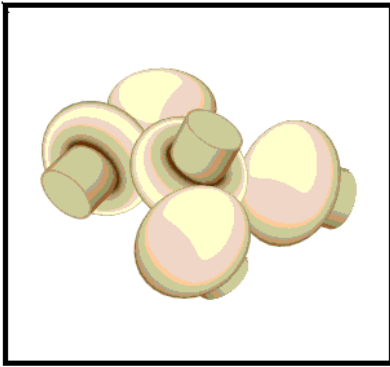
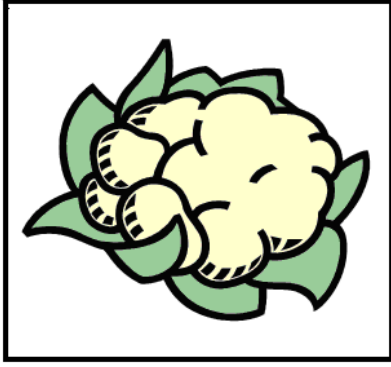
PYTANIA

- Co to znaczy „dobre samopoczucie”?
•
- Podaj 3 nazwy warzyw krajowych.
•
- Co to znaczy higiena ciała?
•
- Podaj 3 przykłady produktów, które są szkodliwe dla zdrowia dzieci.
•
- Podaj 3 przykłady produktów, które są zdrowe dla dzieci.
•
- Co to jest nabiał?
•
- Do czego służy lodówka?
•
- Czego mają dużo owoce i warzywa?
•
- Podaj, ile posiłków powinniśmy zjadać w ciągu dnia.
•
- Czego dziecko potrzebuje dużo, aby było silne i zdrowe?
•
•

Część 7:







Część 9:

„Jak aktywnie ruchowo spędzać czas wolny na świeżym powietrzu?”

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Punktacja drużyn

Nr zadania	Zdobyte punkty		
	Zieloni	Żółci	Niebiescy
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
9.			
Suma			