**Scenariusz obchodów Dnia Marchewki**

**Kształtowanie nawyków prozdrowotnych poprzez zabawę oraz sytuacje aktywizujące myślenie.**

**Przedszkole nr 161 w Poznaniu.**

**Dzieci: 3,4,5,6- letnie**

**Data: 6.04.2021**

**Opracowała : Wiesława Cieślewicz**

****Temat szczegółowy: Świętujemy Dzień Marchewki .****

****Cel główny:****

* poznanie wartości odżywczych marchewki, kształcenie przekonania o konieczności spożywania warzyw.

****Cele operacyjne:****

****Dziecko:****

* wie, że spożywanie warzyw jest zdrowe dla człowieka;
* wie, że myjemy starannie marchewkę przed spożyciem;
* wymienia wartości odżywcze marchewki;
* spożywa marchewkę;
* śpiewa piosenkę;
* współdziała w zespole

Metody:

-słowna- objaśnienia, instrukcje, rozmowa kierowana, treść wiersza, bajki.

- oglądowa- obrazki, naturalne okazy.

- czynna- działania praktyczne- wykonywanie zadań indywidualnie oraz zespołowo,

Forma: praca indywidualna, praca zespołowa.

Środki dydaktyczne: marchewki, koszyki, teksty: zagadek, wierszy, bajki, płyta z nagrana piosenką, odtwarzacz, materiały plastyczne do pracy.

**Przebieg zajęcia:**

1. Zagadka ( do wyboru)

Gotowana, surowa zawsze smaczna i zdrowa

pomarańczowy korzonek w czarnej ziemi chowa.

„Pomarańczowa, słodka z ziemi wyrwana pyszna w surówce i gotowana.

Dobrze jej w dłoni i salaterkach więc chrup ją zawsze zamiast cukierka”.

1. Słuchanie ****wiersza K. Dworackiej „Marchewkowe święto”.****

Czas już zacząć świętowanie!

Mili panowie, drogie panie,

Oto nasza jest królowa,

Bardzo piękna, pomarańczowa.

Jest warzywem korzeniowym

I do tego bardzo zdrowym.

Chrupią z chęcią ją dzieciaki,

Uwielbiają takie przysmaki.

Nasza piękna miss rudości

W wielu daniach zawsze gości,

Wszędzie też jest zapraszana:

Bywa w zupie jaśnie pana,

W sosach, sokach i surówkach.

Jej obecność wzmacnia zdrówko!

Ma witamin zestaw cały,

A do tego minerały!

Wzmacnia oczy, siły, skórę,

Zalet wszelkich ma istną górę!

Smakiem nikt jej nie pokona,

Dzisiaj o tym się przekonasz!

Wszystko dawno już gotowe,

Czas rozpocząć święto marchewkowe!

 Proponowane pytania:

– O czym był wiersz?

– W jakich daniach możemy znaleźć marchewkę?

– Dlaczego marchewka jest zdrowa?

1. **Wierszyk ( do wyboru)**

„Marchewka” Jan Brzechwa

Dawno temu, choć nikt o tym nie wie, Marchewka rosła na drzewie,

A że tak wysoko rosła - Była okropnie wyniosła.

O kapuście mówiła "kapucha",

Z brukwi się wyśmiewała, że jest tłustobrzucha,

A jak się wyrażała o rzepie, Nawet nie wspominać lepiej.

Pomidor nazywała czerwoną naroślą, Sałatę - jarzyną oślą,

Ziemniak - ślepiem wyłupiastym, A koper, po prostu, chwastem.

"Ja - mówiła marchewka - ja to jestem taka,

Że jeśli tylko zechcę, zakasuję ptaka

, Rosnę w górze, na drzewie, lecz jak będzie trzeba, Pofrunę nawet do nieba! Ja jestem nadzwyczajna, w smaku niebywała,

Jam owoc nad owoce, ze mną nie przelewki!"

Tak mówiła marchewka - głupia samochwała.

Dlatego właśnie dzieci nie lubią marchewki.

„ Smaczna marchewka”

Witamy, witamy na teatrzyk zapraszamy,

Więc wygodnie już usiądźcie I w teatrze grzeczni bądźcie

Trzy zające sobie szły i skakały wszystkie trzy.

Mój zajączku naucz mnie, ja tak samo skakać chcę.

Każdy zając marchew jada, to na skoki świetna rada.

Hop, sa,sa, ram, pam, pam

Od marchewki siłę mam.

Hop, sa,sa, ram, pam, pam

Od marchewki siłę mam.

Cztery kozy poszły w las i skakały cały czas.

Moja kozo naucz mnie, ja tak samo skakać chcę.

Jem marchewkę na surowo, bo to smacznie, bo to zdrowo.

Hop, sa,sa, ram, pam, pam

Od marchewki siłę mam.

Hop, sa,sa, ram, pam, pam

Od marchewki siłę mam.

Pięć baranków drogą szło i skakało, że ho, ho.

Mój baranku naucz mnie ja tak samo skakać chcę.

Czy jesienią czy to latem na kolację jam sałatę i marchewkę także jem.

Hop, sa,sa, ram, pam, pam Od marchewki siłę mam. Hop, sa,sa, ram, pam, pam

Od marchewki siłę mam.

**4.PROPOZYCJE ZABAW:**

GDZIE SCHOWAŁY SIĘ MARCHEWKI?- Jest to zabawa inspirowana dobrze nam znaną zabawą „Ciepło-zimno” tylko, że tym razem dzieci mają za zadanie odnaleźć marchewki. Nie będę za wiele tłumaczyć. Jedno z dzieci wychodzi z sali w tym czasie chowacie marchewkę, gdy dziecko wróci stara się odszukać ukrytą marchewkę. Zadaniem pozostałych dzieci jest naprowadzenie kolegi lub koleżanki słowami „ciepło-zimno”.

MARCHEWKA PARZY-Do zabawy będziecie potrzebować jednej lub kilku marchewek. Dzieci ustawiamy w dużym kole, podczas grania muzyki podają sobie marchewki z rąk do rąk, muszą robić to szybko ponieważ na przerwę w muzyce odpada dziecko, które w rękach trzyma marchewkę.

MARCHEWKI W KOSZYKACH-Wspólnie z dziećmi możecie przeliczać marchewki w koszykach, porównywać gdzie jest mniej, gdzie jest więcej itd. Możecie wyciągać marchewki z koszyków i układać je od największej do najmniejszej i odwrotnie.

5.Zabawa ruchowo muzyczna w oparciu o tekst i melodie piosenki pr. Marchewka” lub „ Urodziny marchewki.

6.. Wykonanie pracy plastycznej w różnej technice - „Marchewka”

7. Bajka o marchewkach- **Ząbki królika**

Na drzewach w lesie pojawiło się ogłoszenie: ”Uwaga! Uwaga! Wielki konkurs w jedzeniu marchewki! Wszystkich chętnych zapraszamy w sobotę na Wielką Polanę. Atrakcyjne nagrody!”.  Mały króliczek Feliks spacerował po lesie i zobaczył ogłoszenie. Pobiegł do mamy i zapytał, czy może uczestniczyć w konkursie. Mama nie bardzo chciała się zgodzić, ale po długich namowach się zgodziła. Feliks zaczął ćwiczyć przed konkursem i zjadał codziennie coraz więcej marchewek. Wiedział, że jego ząbki są młode i zdrowe i że nie straszna im żadna marchewka. Zbliżał się czas konkursu. W sobotę na Wielkiej Polanie zgromadziło się wiele zwierząt. Do konkursu przystąpiło pięciu dorosłych królików oraz Feliks. Wszyscy byli zaskoczeni, że taki mały króliczek chce mierzyć się z dorosłymi. Rozpoczęto konkurs. Każdy dostał miskę marchewek. Zwycięzcą miał być królik, który pierwszy zje swoje marchewki.  Wszyscy ruszyli do jedzenia marchewek. Widzowie się przyglądali i kibicowali uczestnikom. Mały króliczek nie jadł tak szybko jak dorosłe króliki, więc był trochę z tyłu. Mimo to wcale się nie poddawał, tylko walczył. Po paru chwilach dorośli zwolnili tempo, a nawet niektórzy wycofali się, bo nie mogli zjeść już więcej marchewek. Na koniec okazało się, że Feliks został zwycięzcą. Dostał wspaniały puchar i worek marchewek na zimę. Wrócił więc szczęśliwy do domu. Feliks zmienił się po konkursie. Uważał, że ma najlepsze ząbki w okolicy. Nie słuchał więc próśb mamy, by starannie je myć. Uważał, że jest mistrzem i nie musi dbać o zęby. Pewnego dnia wcześnie rano obudził go ból zęba. Nie wiedział, co ma zrobić. Bał się przyznać mamie, że boli go ząbek. Powiedział więc, że boli go brzuszek i poprosił o lekarstwo. Mama widziała jednak, że coś jest nie tak. Króliczek dostał lekarstwo i miał pozostać w łóżku. Na śniadanie mama przyniosła marchewki, ale Feliks nie chciał nawet na nie patrzeć. Mama zrozumiała, że to ząbki. Wybrali się razem do pani Bobrowej. Okazało się, że Feliks ma małe ubytki w ząbkach.  Udało się je szybko wyleczyć i Feliks wracał zadowolony do domu. Wcześniej jednak pani Bobrowa powiedziała: „Jeśli chcesz być mistrzem w przyszłym roku, musisz dbać o swoje ząbki i starannie je szczotkować przynajmniej dwa razy dziennie”. Feliks dostał również książeczkę, do której wklejał słoneczko za każde mycie ząbków. W następnym roku był znów mistrzem jedzenia marchewek, ale również mistrzem zdrowych ząbków.  A wy drogie dzieci, czy dbacie o ząbki tak jak Feliks?

1. Zabawa paluszkowa „ Marcheweczka”

Nauczycielka recytuje wiesz i pokazuje określone do rymowanki ruchy dłoni. Dzieci naśladują nauczycielkę.

W ogródeczku na grządce ( jedna dłoń wyciągnięta, drugą rysujemy linie proste)

Rosła sobie marcheweczka (wyciągamy kciuk i kręcimy nim kółeczka)

A że piękny kolor miała ( klaszczemy w dłonie)

To każdego przyciągała ( wykonujemy ruchy dłońmi, jakbyśmy ciągnęli za linę).

Zobaczyły ją zajączki ( uginamy palec środkowy i wskazujący- uszy zająca poruszamy).

Co bawiły się na łące (kręcimy rączkami młyneczki),

Schrupać chciały marcheweczkę ( ciągniemy za palec wskazujący),

Odrobinę, choć troszeczkę ( drapiemy rękę)

Przyszły dzieci, zobaczyły ( idziemy na palcach, robimy z rąk okulary)

I zajączka wystraszyły ( głośno mówią dzieci buu)

9.Wykonanie zadań w kartach pracy.

10. Otrzymanie przez każde dziecko „Dyplomu Pomarańczowego Dnia”.