

# Sprawy wielkiej wagi

Kampania społeczno-edukacyjna dotycząca profilaktyki i przeciwdziałania nadwadze i otyłości wśród dzieci i młodzieży

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ DOTYCZĄCYCH AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI PRZEDSZKOLNYCH

Temat kompleksowy: **„Sprawy wielkiej wagi”**  
Temat zajęć : **„Bądź aktywny każdego dnia”**

### CEL OGÓLNY:

- *Poznanie i poszerzenie wiedzy dzieci na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie*
- *Zachęcenie dzieci do aktywności ruchowej i uprawiania sportu*

### CELE SZCZEGÓŁOWE:

- uświadomienie dzieciom, że aktywność fizyczna to nieodłączny element zdrowia
- wyjaśnienie wpływu codziennej, regularnej aktywności fizycznej na zdrowie
- przedstawienie konsekwencji braku aktywności w życiu dziecka i rodziny
- poznanie różnych form aktywności fizycznej

### FORMY PRACY:

- grupowa
- indywidualna

### METODY PRACY:

- Metoda słowna: rozmowa edukacyjna, rymowanka, objaśnianie;
- Metoda praktyczna: taniec, gimnastyka, ćwiczenia ruchowe i oddechowe
- Metoda aktywizująca- burza mózgów („bank pomysłów”), kalambury, Quiz

### ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

1. Quiz sportowy: prawda – fałsz: karteczki ze zdaniem umieszczone w pudełeczku do losowania.
2. Wspólny taniec: nagranie wybranego utworu tanecznego.
3. Bank pomysłów – tekst „Karolinka chce być zdrowa”.
4. Gimnastyka oddechowa: baloniki lub butelki plastikowe woda i słomki lub bańki. mydlane lub piłeczki ping-pong albo piórka.
5. Prawda - fałsz – karteczki ze zdaniem do zabawy.

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Miasta Krakowa

# Sprawy wielkiej wagi

Kampania społeczno-edukacyjna dotycząca profilaktyki i przeciwdziałania nadwadze i otyłości wśród dzieci i młodzieży

## PRZEBIEG ZAJĘĆ:

### 1. Rozpoczęcie zajęć.

Nauczyciel wita dzieci, przedstawia temat zajęć – „**Bądź aktywny każdego dnia**”

### 2. Nauczyciel zapoznaje dzieci z hasłem przewodnim zajęć/okrzykiem.

Ćwiczą wspólnie hasło i odzew.

Nauczyciel zapoznaje dzieci z hasłem przewodnim zajęć/okrzykiem:

Nauczyciel: *Sport to zdrowie, sport to zdrowie*

Dzieci: *Każde dziecko Ci to powie!*

*Ważne jest, aby w czasie zajęć dzieci zrozumiały, że:*

- a) Aktywność fizyczna to nieodłączny element bycia zdrowym*
- b) aktywnym można być na wiele sposobów*
- c) bycie aktywnym to nie tylko uprawianie sportów, ale podejmowanie różnych form ruchu, stosownie do pory roku.*

### 3. Bank pomysłów – dlaczego ruch jest nam potrzebny?

Nauczyciel czyta dzieciom tekst : Karolinka chce być

Wcześniej prosi o uważne słuchanie i zapamiętanie dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia.

#### **Karolinka chce być zdrowa.**

„Karolinka ma 4 latka. Chodzi do przedszkola. Wczoraj w przedszkolu dziewczynka była na spotkaniu z Panią pielęgniarką. Dużo się na nich dowiedziała o zdrowiu i o tym co robić, aby o nie dbać. Pani pielęgniarka mówiła o tym, jak ważny dla zdrowia jest ruch, zabawy ruchowe na świeżym powietrzu i zabawy sportowe. Dzięki nim mamy właściwą postawę, prosty kręgosłup, mocne kości i mięśnie. Jesteśmy sprawni, mamy dużo sił do zabawy i nauki. Karolinka słuchała Pani pielęgniarki z dużą uwagą. Bardzo chciała mieć dobrą odporność i dotleniony cały organizm, a to daje nam codzienna aktywność ruchowa. Pani pielęgniarka powiedziała jeszcze coś ważnego. Jeżeli spędzamy dużo czasu przed telewizorem, komputerem czy telefonem komórkowym i zbyt mało się ruszamy ...tyjemy...a nadwaga i otyłość prowadzą do wielu poważnych chorób! Bawiąc się z innymi dziećmi poznajemy nowych kolegów i uczymy się bycia razem. Mamy też lepszy nastrój, a wieczorem smacznie zasypiamy. Karolinka postanowiła potraktować

# Sprawy wielkiej wagi

Kampania społeczno-edukacyjna dotycząca profilaktyki i przeciwdziałania nadwadze i otyłości wśród dzieci i młodzieży

poważnie rady Pani pielęgniarki. Od razu opowiedziała o nich rodzicom. A Wy co o nich sądzicie? Czy ich przestrzegacie? Opowiedzcie o tym.” (autor: A. Rumińska).

Nauczyciel prowadzi rozmowę. Zadaje pytania, kieruje dyskusją.

Pytanie nauczyciela:

- A) Czy ruch i aktywność fizyczna są nam potrzebne i ważne dla zdrowia? /Tak, bardzo ważne.
- B) Dlaczego ruch i codzienna aktywność fizyczna są ważne dla zdrowia? Co nam one dają?

W czasie rozmowy powinny paść **argumenty:**

Codzienna, regularna aktywność fizyczna to jeden z koniecznych warunków zdrowia, gdyż:

- zapobiega wadom postawy
- wzmacnia mięśnie i kości
- zapobiega nadwadze
- poprawia nastrój, rozładowuje nadmiar emocji lub negatywne emocje
- wzmacnia naszą odporność
- dotlenia cały organizm
- pozwala na dobry i efektywny sen
- pozwala bawić się w grupie lub wspólnie z rodzicami
- daje sposobność do poznawania nowych kolegów,
- rozwija sprawność ruchową i intelektualną

C) Co nam grozi, gdy w naszym życiu brakuje aktywności i ruchu oraz gdy prowadzimy siedzący tryb życia ?

Zagrożenia wynikają z wcześniejszej dyskusji i są odwróceniem zalet aktywności:

- wady postawy
- nadwaga
- słaba kondycja fizyczna, zadyszka na schodach, męczliwość np. na zajęciach sportowych
- osłabiona odporność organizmu
- wzmacnia naszą odporność
- słaby transport tlenu do komórek i tkanek organizmu
- nieefektywny sen

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Miasta Krakowa

# Sprawy wielkiej wagi

Kampania społeczno-edukacyjna dotycząca profilaktyki i przeciwdziałania nadwadze i otyłości wśród dzieci i młodzieży

- pozbawia możliwości zabawy w grupie i wspólnego spędzania czasu z rodzicami
- nerwowość, zły nastrój

#### 4. **Hasło przewodnie zajęć/okrzyk.**

Nauczyciel zapoznaje dzieci z hasłem przewodnim zajęć/okrzykiem:

Nauczyciel: *Sport to zdrowie, sport to zdrowie*

Dzieci: *Każde dziecko Ci to powie!*

#### 5. **Sportowe kalambury** – jedno z dzieci pokazuje wybraną przez siebie aktywność (dyscyplinę sportu) – pozostałe dzieci zgadują co to za dyscyplina.

#### 6. **Quiz sportowy: prawda - fałsz.**

Dzieci losują karteczki z napisami, podają nauczycielowi do odczytania. Po odczytaniu dzieci decydują czy zdanie jest prawdą czy fałszem.

Jeśli zdanie jest prawdziwe – podskakują dwa razy, jeśli fałszywe – jeden raz.

Inną opcją jest pytanie nauczyciela po każdym pytaniu: Prawda czy Fałsz? Wszystkie dzieci odpowiadają głośno na znak nauczyciela – PRAWDA lub FAŁSZ.

1. Na podwórko wychodzimy bardzo rzadko. (F) – wychodzimy codziennie.
2. Trzeba być aktywnym codziennie.(P)
3. Najzdrowiej jest spędzać czas przy komputerze. (F) – długi czas spędzany przy komputerze sprzyja nadwadze i nie służy zdrowiu
4. Długa zabawa telefonem komórkowym szkodzi zdrowiu. (P)
5. Taniec to też sport i aktywność. (P)
6. Pływanie nie jest wskazane dla dzieci. (F) – pływanie to znakomita forma aktywności. Uruchamia wszystkie mięśnie, relaksuje.
7. Aby być zdrowym trzeba pamiętać o zabawach na świeżym powietrzu.(P)
8. Jadąc na rowerze nie potrzebujemy kasku. (F). – pamiętamy o bezpieczeństwie. Zabieramy kask.
9. Codzienny spacer pomaga się uspokoić i dotlenić. (P)
10. Najprzyjemniej jest bawić się samemu.(F)

#### 7. **Rozmowa edukacyjna – „Bądź aktywny każdego dnia”**

Nauczyciel rozmawia z dziećmi o ich ulubionych formach aktywności i dyscyplinach sportu .

W czasie rozmowy przekazuje dzieciom ważne fakty:

- a) Ruch na świeżym powietrzu jest ważny dla zdrowia dzieci i dorosłych

# Sprawy wielkiej wagi

Kampania społeczno-edukacyjna dotycząca profilaktyki i przeciwdziałania nadwadze i otyłości wśród dzieci i młodzieży

- b) Codziennie spędzamy na świeżym powietrzu min. 1 godzinę, o ile warunki pogodowe na to pozwalają. Gdy pogoda nie pozwala na zabawę na powietrzu, pamiętamy o zabawach ruchowych w domu czy sali zabaw lub na basenie.
- c) Aktywnością jest też spacer lub szybki marsz - nie musi to być konkretna dyscyplina sportu – **dzieci maszerują w kółeczku**
- d) *Aktywność może być przyjemnością.* Jest wiele rodzajów aktywności i każdy może znaleźć coś dla siebie, np. taniec, zabawa w wodzie, pływanie, spacer, jazda na nartach, sankach, zabawy ruchowe w sali – **dzieci jednocześnie prezentują swój ulubiony sport czy zabawę ruchową**
- e) Będąc aktywnym nie zapominamy o bezpieczeństwie, stosując kaski, ochraniacze na kolana i łokcie oraz zachowując ostrożność wobec innych osób
- f) **WAŻNE** - ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin dziennie.

## 8. Przypomnienie hasła przewodniego/okrzyku:

Nauczyciel: *Sport to zdrowie, sport to zdrowie-*

Dzieci: *Każde dziecko Ci to powie!*

## 9. Wspólny taniec.

Przy wybranej przez nauczyciela muzyce tanecznej, dzieci tańczą w dowolnym stylu (freestyle)

## 10. Gimnastyka oddechowa.

Na zakończenie aktywnej części zajęć – gimnastyka oddechowa.

Nauczyciel prowadzi, proponując kolejne ćwiczenia:

- głęboki wdech nosem, a potem długi, spokojny wydech

To ćwiczenie znakomicie dotlenia organizm, ale także uspokaja. Jest zalecane jako element gimnastyki relaksacyjnej.

### **Inne ćwiczenia oddechowe (do wyboru):**

- a) nadmuchiwanie baloników
- b) dmuchanie przez słomkę do plastikowej butelki, napełnionej wodą do ok. połowy
- c) dmuchanie baniek mydlanych
- d) przesuwanie piórek lub piłeczek ping-pongowych położonych na stole, poprzez dmuchanie na nie
- e) głośny śmiech – ta opcja może być znakomitym zakończeniem zajęć

# Sprawy wielkiej wagi

Kampania społeczno-edukacyjna dotycząca profilaktyki i przeciwdziałania nadwadze i otyłości wśród dzieci i młodzieży

**Bez względu na to, którą opcję wybierze nauczyciel, bardzo ważne jest, aby wdech był głęboki, a wydech długi i spokojny, a nie szybki i gwałtowny)**

**11. Konkurs – sportowa rymowanka.**

Na zakończenie zajęć nauczyciel ogłasza konkurs na sportową rymowankę.

**12. Zakończenie zajęć.**

Zajęcia kończą się hasłem przewodnim :

Nauczyciel: *Sport to zdrowie, sport to zdrowie*

Dzieci: *Każde dziecko Ci to powie!*

**Opracowała:** mgr Aleksandra Rumińska, Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika w Krakowie

---

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Miasta Krakowa