

Laikotarpis: 2022-04-04–2022-04-08

Tema:

Sveika mityba

Tikslas:

Siekti, kad vaikai įsisavintų žinias apie sveikos mitybos principus

Uždaviniai:

1. Gebės atsakyti į klausimą, koks maistas yra sveikas.
2. Gebės naujas žinias panaudoti su savaitės tema susijusiose fizinėse veiklose.
3. Gebės panaudoti įgytas žinias meninėje veikloje.

Individuali veikla (Ugdymo individualizavimas pagal vaiko poreikius, gebėjimus ir kitus ypatumus):

K. D. Pasiūlyti pabandyti fizinius pratimus kaip nusiramavimo būdą.

(Ugdomoji) veikla vaikų grupelėms (Ugdymo diferencijavimas pagal vaikų poreikius, gebėjimus ir kitus ypatumus):

Daržovių troškinio vaizdavimas iškerpant ir priklijuojant daržovių paveikslukus iš parduotuvių bukletų.

Linksmųjų vitaminų piešimas su pieštukais.

Žolelių piešimas su kreidelėmis.

Žuvų aplikavimas iš krepinio popieriaus.

Plakato “sveika mityba” raidžių tapymas su guašu.

Sąveika/bendradarbiavimas su šeima (Auklėtojų, tėvų (globėjų) iniciatyvos, siūlymai, bendradarbiavimo būdai):

Padėka už atneštas gėles "Žalioji palangė" savaitės temos metu.

Veikla visai vaikų grupei (Turinys, metodai, pagrindinės priemonės, vieta):

Temų teorinis pristatymas – kur auga vaisiai, o kur daržovės, kokie jų atstovai, kokius vitaminus, kokios daržovės ir vaisiai turi; mokinami nauji žodžiai – “prieskoniai” ir “žolelės”, įvardinami jų atstovai, panaudojimo būdai; mokinami virimo ir troškimo gamybos procesai, kokie produktai tam naudojami; kokios žuvys būna ir jose esantis junginys “omega3”. Pokalbiai, kodėl reikia valgyti vaisius ir daržoves, žuvį, maistui naudoti prieskonius, valgyti daugiau virto ir troškinto nei kepto maisto. Diskusija, ką valgome, o ko ne; kas sveika, kas nesveika. Pakartojimas - kodėl vitaminai tokie svarbūs.

Sportuojama rytinių mankštų metu pvz.:

Mankšta pagal dainelę “Vaisiai ir daržovės” <https://www.youtube.com/watch?v=IYHPpAKc-mM>

Lankstom galvą į priekį ir atgal, į kairę ir į dešinę puses po 4 k.

Pečius sukam į priekį ir atgal 4 k.

Stovim ištiesę rankas į šonus, su viena ranka pro priekį keliaujam prie kitos nejudančios rankos ir suplojam 4k.

Stovim ištiesę rankas į šonus, su viena ranka pro viršų keliaujam prie kitos nejudančios rankos ir suplojam 4k.

Sulenkus kojas keliam kelius į viršų 4 k.

Su priešinga ranka bandomė paliesti priešingą pėdą 4 k.

Šokinėjame – šokame, kad kojos atsistotų plačiau, o rankos būtų nuleistos į viršų, šokame, kad kojos susiglaustų, rankos suplotų virš galvos. 8 k.

Įtūpstai į priekį 6 k. (2 min.),

žaidžiami judrūs žaidimai - “Kur daržovės, o kur vaisiai”

tyrėja iš anksto ant spintelių, stalų sudėlioja vaisius, ant žemės ir kilimų daržoves. Vaikai padalinami į dvi grupes turi surinkti sodininkai - vaisius, ūkininkai daržoves ir kartu grupelėmis įvardinti daržovių pavadinimus. (1 min. rinkimui, 1 min. pristatymui),

„Kodėl mane reikia valgyti?“

Tyrėja perskaito tekstą, vėliau darom judesį ir kartojam tekstą visi kartu.

Pomidoras - mane reikia valgyti dėl to, kad būtum sveikas, kad užaugtum. (rankas laikom sukabintas per atstumą nuo savęs tarsi jose būtų daug pomidorų ir sukamės ratu 5k.)

Obuolys – mane reikia valgyti, kad būtum sveikas. (daug kartų šokinėjam į viršų tarsi nukritę obuoliukai bandytume užšokti atgal ant šakos)

Kriaušė – mane reikia valgyti, kad užaugtum ir būtum stiprus. (visi darom 5 pritūpimus, nes visi norim būti stiprūs)

Moliūgas – mane reikia valgyti, kad būtum sveikas. (einam į priekį darydami įtūpstus, tarsi linktume nuo moliūgo svorio)

Braškė – mane reikia valgyti, kad būtum stiprus. (lėtai, spyruokliuodami su keliais atsitūpiame pavirstame į mažas braškes, tada lėtai spyruokliuodami atsistojame – užaugame 2 k.)

Bulvė – mane reikia valgyti, kad būtum stiprus, sveikas, didelis. (Atsisukam į vieną draugą ir sukam rankas vieną aplink kitą – rodom kaip bulvė ridenasi į vieną pusę, vėliau tą patį kartojame į kitą pusę) (4,5 min.),

“Gaminame troškinį”

Visi einame ratu ir kartojame kartu su mokytoja – “Iš pradžių plauname daržoves (sukame delnus aplink vienas kitą, tada bulves (triname delnus), lupame žievę (vieną ranką suspaudžiam į kumštį, tai daržovė, kitos pirštą naudojame kaip peilį), tada lupame bulves (darom tą patį tik apkeičiam rankas), tada pjaustom daržoves ir bulves (vieną ranką laikom ištiestą kaip lentelę, kita ištiesta pjaustom kaip su peiliu), tada pasiimam puodą (laikom rankas ištiestas prieš save tarp rankų puodo dydžio tarpas), pripilam vandens (vaizduojam, kad rankoj yra puodukas vandens, ranką keliam aukšty), įjungiam ugnį (vaizduojam, kad paspaudžiam mygtuką), sudedame daržoves, bulves ir mėsytę (sugniaužiame kumščius ir virš puodo juos atleidžiame) įberiam druskos (su vienos rankos pirščiukais rodomė, kad beriamė, ranką judiname virš įsivaizduojamo puodo) ir prieskonių (tą patį darome su kita ranka), troškiname (viena ranka vaizduojame, kad laikome puodą, kita rodo, kad kumštyje laiko mentelę ir maišą), paragaujame (ranka su “šaukštu” nusileidžia į puodą ir pakyla prie burnos), išjungiam ugnį (paspaudžiamė mygtuką) ir skanaujame (abi rankas leidžiame žemyn, vaizduojam, kad semiam maistą ir keliam prie burnos - valgome).

(4 min.),

“Verdame sriubą”

Visi vaikai sėdi ratu. Mokiniai kartoja mokytojos žodžius ir veiksmus. Paimame puodą (abi rankos ištiestos prieš save, bet netiesios – rodomė, kad tarp jų puodas), sudedame daržoves (vaizduojame kad griebiamė orą su viena ranka ir metame orą į puodą, kurį atstoja kita ranka), bulves ir morkytes (su puodo nelaikančia ranka judiname pirštus tarsi kažką mestume

iš delno), papjaustome mėsytės (viena ranka kumštis – mėsa, kitos rankos pirštas peilis pjausto kumštį), tada įpilame vandens (su abiem rankom vaizduojam, kad kažką pilam), ir pradedame virti (paspaudžiame mygtuką), puodas verda (abi rankos sunertos tarp jų įsivaizduojamas puodas, rankos sukasi į vieną pusę), vis dar verda (rankos sukasi į kitą pusę), tada pasipurto (pakrato rankas) ir išverda (išjungiam ugnį), valgom (vaizduojam, kad vienoj rankoj lėkštė, kitoj samtis, kuris pila sriubą į lėkštę, tada samtį paliekam puode, pasiimam šaukštą ir vaizduojam, kad valgom, tada glostom pilvelį, nes labai skanu). (4,5 min.),

“Auga žolelės”

visi atsitūpia ir susiriečia į kamuoliukus, tada lėtai kylame į viršų aplink save apsikabinę rankomis (augame), tada lėtai išteisiame rankas į viršų (išdygo lapukai), pajudiname delnus į skirtingas puses – pučia vėjelis, pamakaluojame delnais – šveičia saulytė. Kartojame dar kelis kartus su variacijomis (rankos išsitiesia pusiau – augalo lapai mažesni)(rankos sueina į vieną vietą ir pradeda judėti – vaizduoja gėlės žiedą). (4 min.),

“Sėklos kelionė”

Vaizduojame, kad kasame žemę, tada, kad dedame ten sėklą, vaizduojame, kad ją užkasame, rodome, kad laistome su laistytuvu, sudedame ir judiname rankas “saulė šildo”, tada sudedame rankas prie žemės ir vaizduojame iš pradžių pirštais, kad auga daigeliai, vėliau visomis rankomis, kad auga stiebeliai, rankos išsikiria į šalis - išaugo augalas. (1,5 min.), Judrus žaidimas pagal lietuvių liaudies dainą “Aguonėlė”.

Klausė žvirblis - čiulbuonėlis

Pas ta pilką karvelėlį:

Kaip, kaip augalėlį sėja? (2k)

Šitaip, šitaip, va ir va kaip

šitaip, šitaip, va ir va kaip

Taip, taip augalėlį sėja. (2k delnai ištiesti į viršų ir judinami į šonus, kol dainuojama)

Klausė žvirblis - čiulbuonėlis

Pas ta pilką karvelėlį:

Kaip, kaip augalėlį laisto? (2k)

Šitaip, šitaip, va ir va kaip

šitaip, šitaip, va ir va kaip

Taip, taip augalėlį laisto. (2k pirštais barbenama į žemę)

Klausė žvirblis - čiulbuonėlis

Pas ta pilką karvelėlį:

Kaip, kaip augalėlis dygsta? (2k)

Šitaip, šitaip, va ir va kaip

šitaip, šitaip, va ir va kaip

Taip, taip augalėlis dygsta. (2k pirštai nuo žemės po vieną iš kumščio kyla į viršų)

Klausė žvirblis - čiulbuonėlis

Pas ta pilką karvelėlį:

Kaip, kaip augalėlis auga? (2k)

Šitaip, šitaip, va ir va kaip

šitaip, šitaip, va ir va kaip

Taip, taip augalėlis auga. (2k viena kumštis su ištiestu pirštu dedamas ant kito, vaizduojamas augimas)

Klausė žvirblis - čiulbuonėlis

Pas ta pilką karvelėlį:

Kaip, kaip augalėlį rauna? (2k)

Šitaip, šitaip, va ir va kaip

šitaip, šitaip, va ir va kaip

Taip, taip augalėlį rauna. (2k vienas kumštis dedamas ant kito ir abu jie stipriai keliami į viršų)

Klausė žvirblis - čiulbuonėlis

Pas ta pilką karvelėlį:

Kaip, kaip augalėlį mala? (2k)

Šitaip, šitaip, va ir va kaip

šitaip, šitaip, va ir va kaip

Taip, taip augalėlį mala. (2k rankos sukasi aplink viena kitą į skirtingas puses) (3,5 min.),
“Žuvys ir tinklas”

Vaikai pasidalina į dvi grupes. Viena grupė - tinklas, kita grupė - žuvis. Tie vaikai, kurie vaidina tinklą, susikimba už rankų ir sustoja vienoje aikštelės pusėje. Vaikai kurie yra žuvis, atsipalaidavę stovi kitoje aikštelės pusėje. Mokytojai davus komandą, vaikai "tinklas" bėga link žuvų. Žuvų tikslas prasprūsti pro sukabintas rankas į kitą pusę sutraukus tinklą. Tos žuvis, kurioms prasprūsti nepavyko, stoja į tinklą. Žaidimas tęsiamas, kol lieka viena žuvis nugalėtoja. (4 min.),

“Karpiai ir lydeka”

Pusė vaikų stoja ratu (nendrės - iš pradžių mergaitės, o paskui berniukai). Vaikai vieni nuo kitų stovi per ištiestų rankų atstumą. Mokytoja pasirenka vieną vaiką "lydeką". Lydeka stovi ne rate. Likę vaikai (kurie nesudaro rato - iš pradžių mergaitės, o paskui berniukai) - "karpiai" plaukioja (bėgioja) rato viduryje. Kai Mokytoja sako: "lydeka!" vaikas „lydeka" greitai įbėga į ratą ir stengiasi pagauti karpius, kurie skuba atsisėsti arba atsistoti už draugo, kuris stovi rate (už nendrių). Lydeka pagauna tuos karpius, kurie nespėjo pasislėpti. Pagautieji išeina iš rato. Žaidimas baigiasi, kai lydeka sugauna 5 karpius. Po to išrenkama nauja lydeka. Žaidimas kartojamas. (iš viso 4,5 min.),

“Valgomos nevalgomas”

Mokiniai stovi ratu. Vienas yra vedėjas ir meta kamuolį bet kuriam ir sako valgomą daiktą arba nevalgomą. Jei „valgomas“, kamuolį reikia pagauti, o jei „nevalgomas“ – atmušti. Suklydęs išeina iš žaidimo. (4 min.),

“Sveika nesveika”

Mokiniai stovi ratu. Vienas yra vedėjas ir meta kamuolį bet kuriam ir sako sveiką produktą ar patiekalą arba nesveiką. Jei „sveikas“, kamuolį reikia pagauti, o jei „nesveikas“ – atmušti. Suklydęs išeina iš žaidimo. (3,5 min).

Savaites apmąstymai, refleksija (Kaip sekėsi įgyvendinti numatytą tikslą ir uždavinius):

Vaikai noriai dalyvavo fizinio aktyvumo veiklose, kruopščiai stengėsi atlikdami meninės veiklos darbelius, aktyviai atsakinėja rytinių grupės valandėlių metu apie sveiką mitybą - R, G, S, D, E, T. Vaikai išvardina sveikos mitybos principus – valgyti vaisius, daržoves, prieskonius, žoleles, žuvį, virintą ir troškintą maistą. Bendrais bruožais papasakoja apie šių maisto produktų/patiekalų valgymo naudą: augimui, sveikatai, virškinimui, širdžiai, galvai. Mokiniai teisingai įvardija, kas priklauso prieskoniams (cinamonas, krapai, petražolės) ir žolelėms (čiobreliai). Atkartoja naujai išmokus žodžius (prieskoniai, žolelės), sąvoką (omega3), pavadinimus (maisto produktų). Apibūdina, kaip naudojamos žolelės (arbatai

išvirti), prieskoniai (užsiberti ant maisto), gaminimo procesus (vandenį virėm, dėjom druską, prieskonių, brokolių, bulves reikia nulupti, supjaustyti, tada virti) Pakartoja sveikus maisto ruošimo būdus (virimas ir troškinimas). Atsimena ir įvardina sveikus (pagrinde vaisiai, daržovės, virta košė) ir nesveikus (Koka kola, „čipsai“, kepta višta) produktus ir patiekalus.

Demonstruoja, parodo, įvardija taikytus pratimus.