**AKTYVI SUBALANSUOTA PAMOKA 3 X 15**

.......................Versekos mokykla-daugiafunkcis centras......................

(Švietimo įstaigos pavadinimas)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mokytojų**  **kūrybinės**  **laboratorijos** | **C:\Users\inesa_suchocka\Documents\herbai-logotipai\herbas2.gif** | **C:\Users\inesa_suchocka\Desktop\Logo1.png** |

**Data:**..................2018-11-15................. **Dalykas / ugdomoji veikla:**.kompleksinis užsiėmimas :,,Vaisių ir daržovių karalystėje“

**Klasė / grupė:**.......ikimokyklinė grupė...............

**Planą sukūrė:**...............Janina Rožanovska................

*(mokytojo vardas, pavardė)*

**Pamokos (pamokų ciklo) /užsiėmimo pavadinimas** ,,Vaisių ir daržovių karalystėje“

|  |  |
| --- | --- |
| **Pamokos/užsiėmimo idėja** | |
| Brangiausias turtas yra sveiki ir laimingi vaikai. Kad vaikas būtų sveikas, normaliai augtų ir vystytųsi, būtų žvalus, stiprus ir protingas, būtina sukurti palankią sveikatai aplinką, formuoti sveikos ir saugios gyvensenos įpročius. **Ruduo tinkamiausias metas pakalbėti apie visas rudens gėrybes: prinokusius vaisius, užaugusias daržoves. Vaisiai ir daržovės yra sveikatos, vitaminų šaltinis. Jie padeda vaikams augti sveikiems, žvaliems. Todėl svarbu, kad mažyliai jas pažintų ir mokėtų teisingai įvardinti nuo mažens.** | |
| **Mokinių/vaikų skaičius** | *8* |
| **Pamokų/užsiėmimų skaičius**  **(Trukmė)** | *30* |
| **Pamokos/užsiėmimo uždaviniai** | Skiepyti sveikos mitybos principus; aiškinti, kodėl svarbu valgyti vaisius ir daržoves; pratinti plauti vaisius prieš valgymą; žaisti žaidimus turtinančius vaikų vaisių ir daržovių žodyną; |
| **Pamokos/užsiėmimo tikslai** | Skatinti domėjimąsi vaisiais ir daržovėmis, sudaryti palankias aplinkybes jas pažinti. Skatinti vaikus vaizduojant vaisius ar daržoves pajusti formos, spalvos ypatumus. |
| **Mokymosi/ugdymosi aplinkos, priemonės ir (ar) technologijos** | *Plakatas ,,Sveiko maisto piramidė”; kamuolys; daržovių ir vaisių paveikslėliai, žaidimas ,,Sujunk porą”.* |
| **Pamokos/užsiėmimo eiga, mokymo(si)/ugdomųjų veiklų aprašymas** | |
| *Įvadinė dalis*  *,,Stebuklingas maišelis”. Atspėti kas slepiasi maišelyje.*  *Žaidimas. ,,Valgoma – nevalgoma“. Vaikas meta kamuolį ir sako žodį, gaudantysis kamuolį pagauna jei tai valgoma, jei ne negaudo. Ugdo fizinį aktyvumą, kamuolio mėtymo ir gaudymo įgūdžius.*  *Žaidimas. ,,Surask porą“. Vaikas ištraukia iš maišelio puselę vieno vaisiaus ar daržovės ir ieško tarp vaikų savo puselės, sujungia. Žaidimą kartoja prie stalo. Įvardina vaisių suranda jo kitą pusę, pasakoja ką yra ragavęs, klausia jei ko nežino.*  *Pagrindinė dalis*  *Plakato analizė. ,,Sveiko maisto piramidė”.*  *Baigiamoji dalis*  *Vitaminų šokis. ,,Witaminki ,witaminki“* | |
| **Priedai** | *Ikimokyklinio ugdymo metodinės rekomendacijos. Vilnius, 2015.; Plakatas ,,Maisto pasirinkimo piramidė” www.sam.lt ; paveikslėliai; CD; knygos* |
| **Rezultatai** | Vaisiai ir daržovės padeda vaikams mokytis skaičiuoti, susipažinti su dydžiais, forma, spalva. Eilėraštukai suteikia žinių apie vaisius, daržoves. Žaidimai padeda žaismingai ir įdomiai pakalbėti su vaikais apie tai, kad vaisius , daržoves valgyti sveika, o saldainius ir gruzdintas bulvytes - nelabai. Vaikai mokosi rūšiuoti, kas sveika – nesveika, pasako ką mėgsta valgyti. |

**Rekomendacijos mokytojams**: *(1 – 3 punktai)*

Vaikai įtvirtino žinias apie sveiką gyvenseną, vaisių ir daržovių naudą žmogaus organizmui.

Siekdami įrodyti, jog vaisius sveika valgyti, buvo surengta „Linksmoji estafetė“

Mokiniai dalyvauja vaisių-daržovių programoje, kur 3 kartus per savaitę gauna vaisių.

**1 Priedas**

**Piosenka ,, Witaminki , witaminki“** https://www.youtube.com/watch?v=nYg5TJhjOEs

1. Spójrzcie na Jasia, co za chudzina,

słaby, mizerny, ponura mina,

a inny chłopcy silni jak słonie,

każdy gra w piłkę lepiej niż Boniek.

mówione: dlaczego Jasio wciąż mizernieje,

bo to głuptasek, witamin nie je

ref.: Witaminki, witaminki,

dla chłopczyka i dziewczynki,

wszyscy mamy dziarskie minki,

bo zjadamy witaminki.

2. Wiśnie i śliwki, ruda marchewka,

grusza pietruszka i kalarepka,

smaczne porzeczki, słodkie maliny,

to wszystko właśnie są witaminy.

mówione: Kto chce być silny zdrowy jak ryba

musi jeść owoce i warzywa

**2 priedas**

