

GRUPA V

czwartek 15.04.2021 rok

TEMAT TYGODNIA (12 - 16.04.2021 rok) Dobra kondycja i dobre zdrowie, wszystko Ci o nich przedszkolak opowie

Cele ogólne: kształtowanie właściwych postaw i zachowań podczas wizyty u lekarza oraz w sytuacji choroby (zgłaszanie dolegliwości własnych lub zauważonych u innych); zachęcanie do aktywnego spędzania czasu, dbałości o kondycję i zdrowie.

ZABAWY Z ROLKAMI OD PAPIERU

I. Rozgrzewka z Pipi i Scooby.

[Zabawy ruchowe z Pipi i Scooby - Odcinek 3 – YouTube](#)

II. Część główna

„Leniuszek” – leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach, dłonie położone wzdłuż tułowia – wzniesienie bioder na kilka sekund i przełożenie rolki pod sobą, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.

„Przyciąganie” - leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach, rolka między stopami, ręce wzdłuż tułowia, przyciąganie kolan do brzucha.

„Po drabinie” – leżenie tyłem, nogi w kolanach zgięte – dziecko toczy rolkę stopami po ścianie.

„Wałkujemy” – siad na piętach, dziecko trzyma z przodu rolki tocząc je w przód i w tył na zmianę lewą i prawą oraz obiema dłońmi.

„Karuzela” - siad skrzyżny, przekładanie rolki z ręki do ręki – z przodu, z tyłu, nad głową.

„Skręty tułowia” - siad skrzyżny, rolka na głowie, podtrzymywana palcami rąk – skręty tułowia w lewo i w prawo.

„Ćwiczenie szyi” – chód w zmiennym tempie z rurką włożoną pod brodą.

„Żonglerka na stojąco” - naprzemienne przekładanie rolki pod kolanami.

„Marsz modelek” - marsz z rolką na głowie tak, aby nie spadła .

III. Zakończenie

Chód na palcach, wdech – ramiona przodem w górę, wydech – ramiona przodem w dół.

Chód na piętach, wdech – ramiona przodem w górę, wydech – ramiona przodem w dół.

Dziś zapraszamy wszystkie Dzieci i Rodziców do kuchni. Jak już dobrze wiemy, żeby być zdrowym trzeba jeść dużo witamin. Dlatego przygotowaliśmy dla Was przepisy na smaczne i zdrowe potrawy.

Miłej zabawy 😊

Praca dzieci 3 – letnie

Zadania na czwartek 15.04.2021 rok

Daniel D. Franek F. Dawid H. Lilianna M. Julia P. Cezary T.C. Julian T.C.

Sałatka wiosenna



Potrzebujemy:

- ½ główki sałaty (100 g)
- 1 pomidor (50 g) lub garść pomidorków koktajlowych,
- ½ świeżego ogórka (50 g)
- 1/3 papryki czerwonej (50 g)
- 1 łyżeczka musztardy, 1 ząbek czosnku, 2 łyżeczki oliwy

Sałatę umyć i osuszoną ułożyć w dużej misie, na sałatę ułożyć pokrojone w plastry pomidory, na pomidory pokrojoną paprykę, na to ogórki.

Sos: musztardę mieszać z wyciśniętym czosnkiem, octem i bardzo powoli dolać oliwę, sos musi mieć konsystencję gęstej śmietany, całość poleć przed podaniem sosem.

Smacznego 😊

Praca dzieci 4 – letnie

Zadania na czwartek 15.04.2021 rok

Hania B. Augustyn B. Ewa G. Gabriela G.J. Marysia M. Adrianna O. Tomek P.
Kuba R. Emil S.

Dwukolorowe smoothie



CZĘŚĆ CZERWONA

- 200 g truskawek, opłukanych, bez szypulek
- 1 łyżka syropu z agawy lub cukru
- 1 łyżka soku z cytryny

CZĘŚĆ BIAŁA

- 1 nieduży banan, obrany
- 2 łyżki jogurtu naturalnego lub mleka roślinnego
- 100 g miąższu ananasa bez skóry
- 1 łyżka soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE

Oddzielnie zmixować część białą i czerwoną koktajlu, do szklanek nalać najpierw część białą a później czerwoną. Smacznego!

WSKAZÓWKI

- Zamiast miąższu ananasa można użyć jogurtu naturalnego i zrobić koktajl z białą częścią na górze, czerwoną na dole.
- Zamiast truskawek można użyć malin lub jagód.

Praca dzieci 5 – letnie

Zadania na czwartek 15.04.2021 rok

Lidia D. Franciszek K. Emma S. Bernard Ż. Maksymilian I. - (karty pracy str. 22)

ZAPIEKANKA WARZYWNA Z BATATEM I CUKINIĄ



SKŁADNIKI

- 300 g batatów
- 300 g cukinii
- 1 cebula (np. młoda)
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy extra
- sól, pieprz, oregano
- 1 większy pomidor
- 125 g mini mozzarelli (kuleczki)

PRZYGOTOWANIE

- Piekarnik nagrzać do 190 stopni C. Batata obrać i pokroić w kostkę. Cukinię umyć i pokroić w nieco większą kostkę.
- Cebulę obrać z zewnętrznych suchych łupin i pokroić na paseczki. Ząbki czosnku pozostawić w łupinkach.
- Warzywa doprawić pieprzem, oregano, następnie wymieszać z oliwą (nie solić na tym etapie, bo warzywa puszczą soki).
- Warzywa ułożyć na blaszce do pieczenia (ok. 20 x 30 cm) lub naczyniu żaroodpornym i piec przez 30 minut bez przykrycia.
- Następnie dodać pokrojonego w kostkę pomidora oraz kuleczki mozzarelli i piec jeszcze przez ok. 10 - 15 minut.
- Przed podaniem można warzywa posolić.

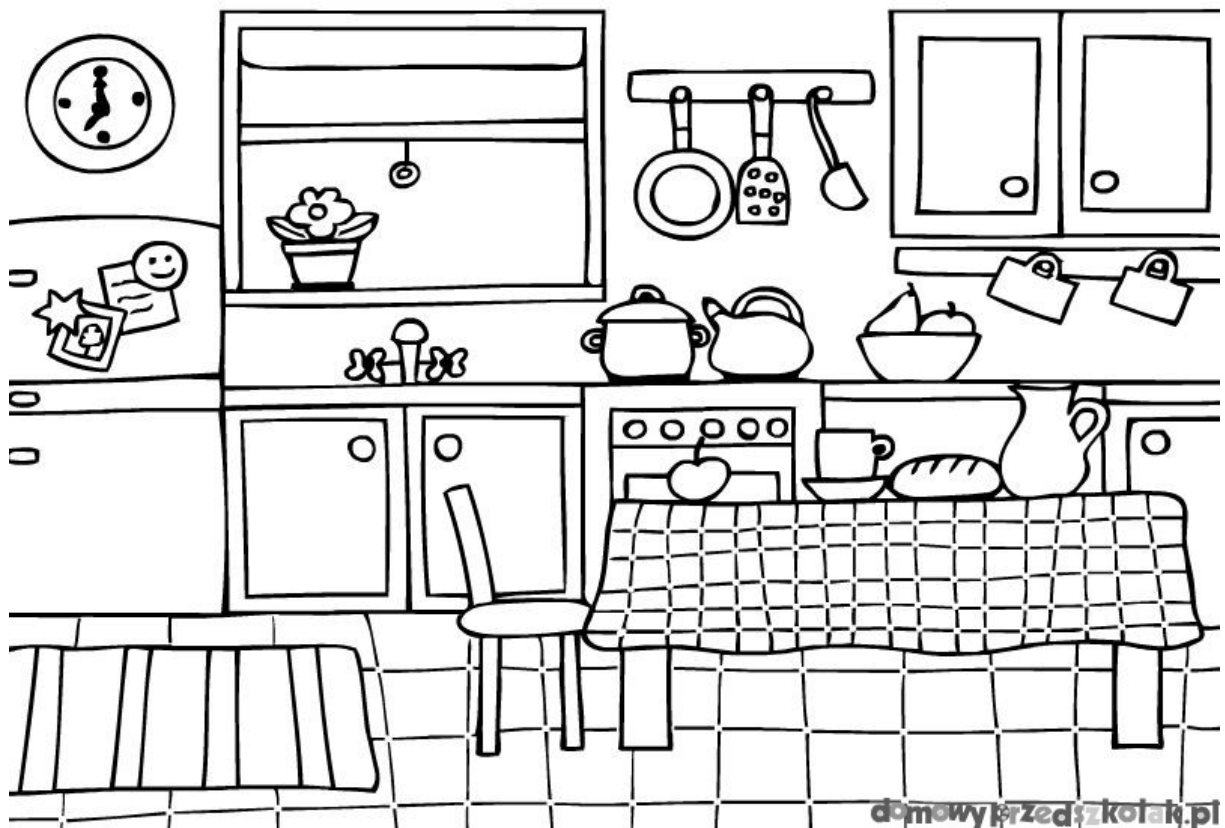
Praca dzieci 6 – letnie

Zadania na czwartek 15.04.2021 rok

Gabriela M. Wiktor J.

Karty pracy str. 22 (porównywanie składników sałatki)

Dla chętnych



Policz owoce po lewej stronie i zakreśl odpowiednią liczbę po stronie prawej.

	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Włóż do koszyka zdrowe produkty.

