

Grupa VI

Temat tygodnia: Dobra kondycja i dobre zdrowie, wszystko Ci o nich przedszkolak opowie.



15.04.2021r.

Temat dnia: Zdrowo się odżywiamy.

Witamy w kolejnym dniu pracy zdalnej. Dziś porozmawiamy o zdrowym odżywianiu się. Zastanowimy się - co to znaczy zdrowa żywność?

Ćwiczenia dla wszystkich dzieci:

Ćwiczenia z nietypowymi przyborami (np. pudełko od zapalek, po mydle lub herbacie)

- „Biegnij, zatrzymaj się” – dziecko układa pudełko na podłodze i staje przy pudełku. Na sygnał Rodzica biegnie dokoła w jednym kierunku. Na umówiony sygnał zatrzymuje się przy najbliższym pudełku.

- „Zrzuć i wyprostuj się” – dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, kładzie na głowie pudełko i skłonem głowy zrzuca je na podłogę, dotykając czołem, a następnie prostuje się.

- „Przesuwaj pudełko” – dziecko w rozkroku robi skłon w przód i przesuwa pudełko po podłodze z jednej ręki do drugiej. Po kilku ruchach prostuje się.

- „Otwórz, zamknij pudełko” – dziecko leży na podłodze przodem, twarzą do podłogi. Otwiera przed sobą pudełeczko, przenosi je w tył i stara się je zamknąć.

Materiał dla 3 latków: Natalia R., Stanisław G., Amelka P., Igor S., Franciszek W., Franek Ś.

1. **„Dlaczego musimy jeść różne potrawy?”** – rozmowa na temat zdrowego odżywiania na podstawie doświadczeń dzieci i opowiadania Renaty Piątkowskiej „Koń”.

„Koń”

Jak ja nie lubię zupy jarzynowej. Zwłaszcza jak jest gorąca i posypana pietruszką. A babcia naląła mi dwie pełne chochle takiej zupy na talerz.

– Tomku, zjedz, bo ci wystygnie – powiedziała.

Na szczęście na stole stała cukierniczka. Wysypałem trochę cukru na stół. Układałem kryształki jeden za drugim, aż powstał piękny, długi wąż. Wtedy babcia zawołała:

– Tomku, nie rozsypuj cukru po stole i zjedz wreszcie tę zupę!

– Tomek! – Tym razem to był głos mojej siostry Agnieszki. – Znowu zrobiłeś bałagan w moim pokoju. Na podłodze jest pełno rozsypanych kredek i papierków po cukierkach. Babciu, on to musi posprzątać! – krzyczała Agnieszka.

A ja patrzyłem w okno i myślałem, jak by to było wspaniale, gdybym w tej chwili zamienił się w pięknego konia. Najlepiej, żeby miał kolor brązowy, jak wyjęte z łupiny kasztany. Widziałem takiego konia na ulicy, zaprzęgniętego do dorożki. Gdybym był takim koniem, nie musiałbym jeść zupy, ani sprzątać kredek. Wskoczyłbym przez okno, wprost na podwórko. Chłopcy z sąsiedztwa, którzy czasem mi dokuczają, patrzyliby na mnie ze strachem. A ja pobiegłbym do szpitala, w którym pracuje mama. Mogłaby usiąść na moim grzbiecie i ułożyć tam wszystkie ciężkie siatki, które zawsze nosi. Zawiozłbym ją do domu. Mama pochwaliłaby mnie, mówiąc:

– Co za wspaniała jazda, Tomku. Jesteś bardzo silny, dziękuję.

Potem pobiegłbym na boisko. Tam chłopcy grają w piłkę. Wszyscy chcieliby mieć mnie w swojej drużynie. Galopowałbym po boisku i żaden zawodnik nie byłby szybszy ode mnie.

Gole mógłbym strzelać wszystkimi czterema nogami. A po meczu zawiozłbym na swoim grzbiecie wszystkich chłopaków na lody. Ludzie na ulicy mówiliby: – Ach, jaki piękny koń. Pani w budce z lodami wkładałaby mi gałki lodów wprost do buzi, bo nie mógłbym trzymać w kopytkach wafelka. Tylko dlaczego te lody są ciepłe i smakują jak zupa jarzynowa?! Och, nie! To babcia wkłada mi do ust łyżki pełne zupy.

– Zapatrzyłeś się w okno i musiałam cię nakarmić. Bo inaczej zupa zupełnie by wystygła – tłumaczyła z uśmiechem babcia.

W kuchni pojawiła się mama.

– O, talerz już pusty. To świetnie, bo zabieram ciebie i Agnieszkę na plac zabaw – powiedziała.

Uśmiechnąłem się i jak szalony zacząłem podskakiwać na jednej nodze. Potem przytuliłem się mocno do mamy i powiedziałem:

– Jak to dobrze, że jednak nie jestem koniem. No bo pomyśl, mamó, jak koń wyglądałby na zjeżdżalni albo na huśtawce.

– Tomku, dlaczego miałbyś być koniem? – spytała zdumiona mama.

Ach, ci dorośli, oni nigdy nic nie rozumieją – pomyślałem. I pobiegłem szukać foremek do piasku.

Pytania do treści opowiadania:

- Jaką zupę jadł Tomek?
- Czy lubił tę zupę?
- W co Tomek chciał się zmienić?
- Dlaczego?
- Czy Tomek zjadł w końcu zupę?
- Czy wy czasem też nie macie ochoty na zupę, którą ktoś wam przygotuje?
- Dlaczego trzeba jeść nie tylko to, co się lubi najbardziej?



2. „Zasady zdrowego żywienia” – rozmowa.

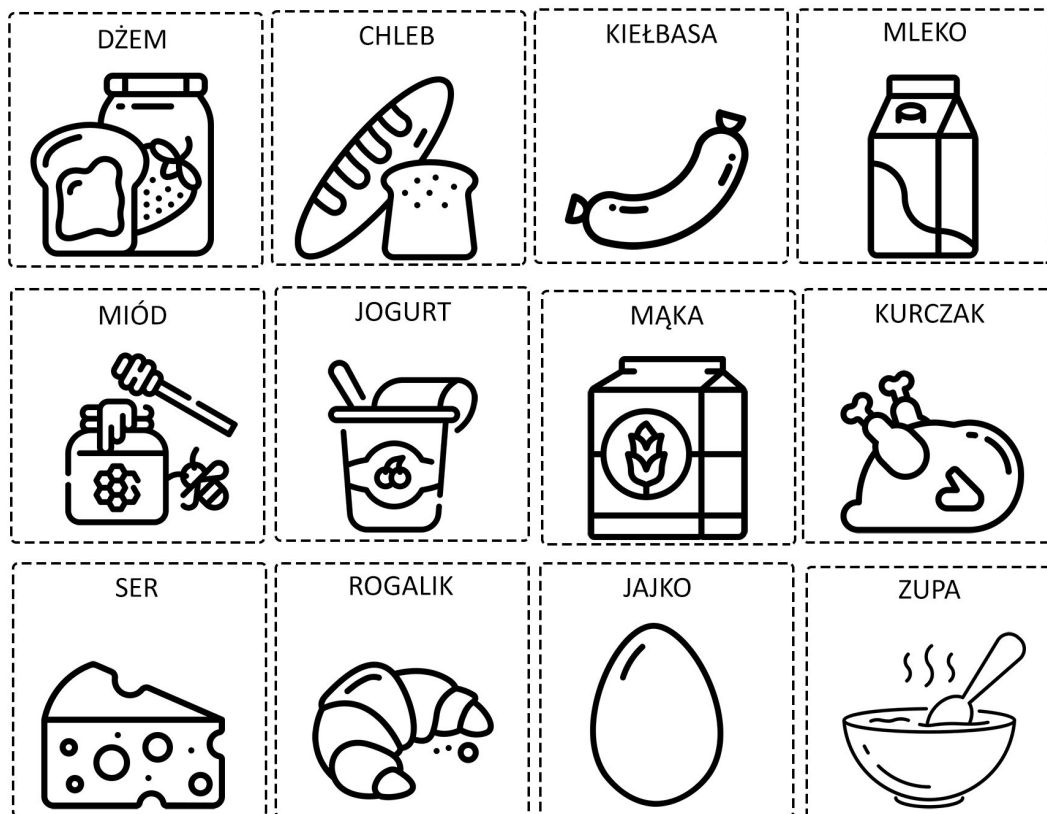
Rodzic rozmawia z dzieckiem o zasadach zdrowego żywienia. Wymienia te najważniejsze i omawia je z dzieckiem:

- Jedz 4–5 posiłków dziennie: śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja.
- Pij przed posiłkiem, a nie w czasie jedzenia.
- Dokładnie gryź i przeżuвай pokarm.
- Spożywaj zdrowe produkty, unikaj słodczy.
- Spożywaj ostatni posiłek 2 godziny przed snem.
- Pij codziennie dużo wody!

Rodzicu poproś dziecko aby powtórzyło te zasady, które zapamiętało.

3. „Śniadanie, obiad, kolacja i... podwieczorek” – rysowanie dań.

Zadaniem dziecka jest wymyślenie zdrowego posiłku: śniadania, obiadu lub kolacji z podanych produktów (pamiętając o tym, aby znajdowały się tam produkty z różnych pięter piramidy żywieniowej) i narysowaniem go.



Materiał dla 4 latków: Józio B., Jaś B., Amelia Ch., Filipek Sz., Julian T., Jagoda W., Kalina W., Róża W.

1. „Piramida żywienia” – zajęcia edukacyjne utrwalające nazwy produktów spożywczych, zaznajomienie dzieci z piętrami piramidy i konkretnymi produktami spożywczymi. Potrzebne będą gazetki reklamowe z supermarketów, klej, nożyce i czysta kartka.



Rodzic omawia piętra z piramidy, analizuje je z dzieckiem i pyta, które produkty są najważniejsze, które najmniej ważne i dlaczego?

Utrwalenie pięter piramidy. Dziecko wycina różne produkty z gazetek. Rodzic pyta dziecko, jak uporządkować zgromadzone produkty. Dziecko próbuje tworzyć kategorie, odpowiednio je nazywając (np. warzywa, owoce, mięso, nabiał).

Zadaniem dziecka jest dopasować każdy produkt do odpowiedniej grupy.

Następnie grupy przykleja w kolejności, zaczynając od grupy, która otrzymała produkty z pierwszego piętra, a kończąc na grupie z piętra najwyższego. Dziecko przelicza liczbę produktów w każdej grupie.

2. „Czy owoce też mają cukier?” – zajęcia edukacyjne propagujące wśród dzieci zdrowy styl odżywiania.

Rodzic pyta dziecko:

- Czego powinno się spożywać więcej – warzyw czy owoców?
- Dlaczego?
- Jakie inne produkty spożywcze zawierają cukier?
- Czy cukier zawarty np. w napoju gazowanym różni się czymś od cukru zawartego w owocach?
- Ile cukru zawierają różne produkty spożywcze?

Dziecko przygląda się zdjęciom produktów zawierających cukier (owoce, napoje gazowane, batoniki, płatki śniadaniowe), wskazuje produkty w kolejności, zaczynając od tych, które zawierają najmniej cukru, kończąc na tym produkcie, który zawiera go najwięcej. Rozmowa z dzieckiem, co powinno się przeczytać przed kupnem produktu spożywczego. Rozmowa o składzie produktów (zapisanym na etykiecie).







3. Zagadki słuchowe – Rodzic zaprasza dziecko do rozwiązania hasła.

Aby dziecko dowiedziało się, jakie jest hasło do rozwiązania, musi odnaleźć odpowiednie litery. Rodzic zadaje dziecku pytania i zapisuje na kartce prawidłowe odpowiedzi – literki, które ułożą się w hasło „TROSKA O ZDROWIE”

Co słyszysz na początku słowa „termometr”?	T
Co słyszysz na końcu słowa „katar”?	R
Co słyszysz na początku słowa „opieka”?	O
Co słyszysz na początku słowa „syrop”?	S
Co słyszysz na początku słowa „kaszel”?	K
Co słyszysz na końcu słowa „tabletk <i>a</i> ”?	A
Co słyszysz na końcu słowa „zimn <i>o</i> ”?	O
Co słyszysz na początku słowa „zarazki”?	Z
Co słyszysz na początku słowa „derka”?	D
Co słyszysz na początku słowa „rękawiczki”?	R
Co słyszysz na końcu słowa „ciepł <i>o</i> ”?	O
Co słyszysz na początku słowa „wiatr”?	W
Co słyszysz na początku słowa „igła”?	I
Co słyszysz na końcu słowa „szal <i>e</i> ”?	E

4. „Czy woda musi być nudna?” – przygotowanie świeżo wyciskanego soku lub lemoniady, utrwalenie zasad zdrowego żywienia.

Potrzebne będą: wyciskarka do owoców, owoce do wyciskania soku i dodatki (cytryna, listki mięty itp.)

Dziecko razem z Rodzicem dyskutuje na temat alternatyw dla soków w kartonikach i napojów gazowanych. Razem z Rodzicem przygotowują świeżo wyciskany sok lub lemoniadę z dodatkiem kolorowych dodatków (cytryny, listków mięty itp.). Dziecko może pić sok podczas obiadu lub podwieczorku. Może poczęstować sokiem innych domowników w celu promowania picia napojów niedosłodzonych.



Materiał dla 5 i 6 latków: Helenka K., Kuba L., Kuba K., Andrzej S., Sasza C., Ignacy Ch., Kacper K., Ola L., Eryk P., Tymoteusz Ś., Dawid Ch., Iga Cz.

1. Nasze przedszkolne posiłki – słuchanie fragmentów opowiadania Beaty Ostrowickiej

„Lulaki, Pan Czekoladka i przedszkole”.

Dzień dobry!

Hubercikowi wcale, ale to wcale nie chce się wstawać. Może wróci jeszcze sen o strażaku, kosmicznej rakiecie i Panu czekoladce? A tu mama woła:

- Synku! Wstajemy! Przedszkole czeka.

W przedszkolu:

Śniadanie.

Kakao wypite. Kanapki z szynką i pomidorem wyglądają bardzo ładnie, ale Hubercik zna już te ślizgające się pomidory. Ni z tego, ni z owego lądują na koszulce albo na spodniach. Ostatni gryz. Można biec do zabawek. Gdzie ukochany traktorek? O nie!!! Franek pierwszy

skończył jeść i bawi się nim. Czy on nie wie, że traktorek nie jest tylko dla niego?

Obiad.

Gdy się je obiad w przedszkolu, zawsze trzeba ubrudzić koszulkę albo buzię. Żeby potem w domu mama mogła powiedzieć: „O, widzę, że dziś był barszczyk”.

Podwieczorek

W brzuchu są już cztery ciastka. Co prawda niewielkie, ale brzuch już mówi: „Huberciku, nie jedz już żadnych ciastek. Jestem grubiutki jak balon i zaraz pękne”. Ale jak tu słuchać brzuszka, kiedy każde ciastko oblane jest pyszną czekoladą, a buzia prosi: „Huberciku, zjedz jeszcze ciastko”. I chłopczyk słucha łakomej buzi. A potem idzie do sali. Kładzie się na ławce i ciężko wzdycha: „Ojej, ojej”. A kotek Pan Czekoladka siedzi sobie na półeczce obok misia Kasi i mruczy: „Mówiłem ci, że jesteś łakomczuch”. Obok stoi traktorek. Hubercik nawet nie ma siły na niego patrzeć, a co tu dopiero mówić o zabawie.

Rozmowa na temat wysłuchanego tekstu i doświadczeń dziecka:

- Czego nie chciał zjeść Hubert na śniadanie w przedszkolu?
- Dlaczego nie chciał jeść pomidorów?
- Czego wy nie chcecie jeść w przedszkolu na śniadanie?
- Czy Hubert jadł powoli śniadanie, czy się śpieszył?
- A jak ty jesz śniadanie, powoli czy w pośpiechu?
- Skąd mama Huberta wiedziała, co chłopiec jadł na obiad w przedszkolu?
- Czy twoi rodzice wiedzą, co ty jesz w przedszkolu?
- Skąd się o tym dowiadują?
- Kto z was, wchodząc do przedszkola, czyta z rodzicami jadłospis?
- Czy mówicie rodzicom czego nie chcecie jeść w przedszkolu, bo tego nie lubicie?
- Co wtedy mówią do was rodzice?
- Dlaczego Huberta bolał brzuch po podwieczorku?
- Kiedy czujemy ból brzucha przy jedzeniu, co to może oznaczać?
- Jak się czujemy, kiedy zjemy zbyt dużo? (przejemy się)



2. „Knedle ze śliwkami” – zabawa naśladowcza.

Dzieci naśladują czynności opisane w wierszu.

Obieramy dwa ziemniaki: jeden taki, drugi taki.	(naśladowanie obierania) (pokazujemy duży i mały)
Umyjemy śliwek kilka – to jest pracy tylko chwilka.	(naśladowujemy mycie śliwek) (odkładamy śliwki do miski)
Nасыpiemy mąkę białą, na knedelki doskonałą.	(dzieci sypią jedną ręką i posypują drugą)
I dodamy jajko kurze, nie za małe, nie za duże.	(tłuką i wrzucają jajko) (wyrzucamy skorupki za siebie)
Będą knedle ze śliwkami.	(ugniatamy ciasto)
Jeśli chcesz, to rób je z nami.	(wałkujemy)
Zaraz je ugotujemy i na obiad sobie zjemy.	(wrzucamy do garnka) (głaszczemy się po brzuchu)



3. Przygotowanie sałatki wiosennej według instrukcji z książki lub własnego pomysłu.

4. Wykonajcie Karty Pracy:

Porównywanie składników sałatki. (K.P. 4 s. 22)