



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

Zdrowo się odżywiamy.

16.04.2021 (czwartek)

1. Opowiadanie.

Lulaki, Pan Czekolada i przedszkole.

B. Ostrowicka

Fragment

- 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:

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 już 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 je się obiad w przedszkolu, zawsze trzeba ubrudzić koszulkę albo buzię, żeby mama mogła potem w domu 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 mówi: „ Huberciku, zjedz jeszcze ciasteczko”. 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 może na niego się patrzeć, a co dopiero mówić o zabawie.



- - Czego nie chciał zjeść na śniadanie Hubercik?
- - Dlaczego nie chciał jeść pomidorów?
- - Czego ty nie chcesz jeść na śniadanie w przedszkolu?
- - Czy chłopiec jadł śniadanie powoli, czy się spieszył?
- - A ty jak jesz śniadanie? Powoli czy w pośpiechu?
- - Skąd mama Huberta wiedziała co chłopiec jadł na obiad w przedszkolu?
- - Czy twoi rodzice wiedzą co jecie w przedszkolu?
- - Skąd się o tym dowiadują?
- - Czy wchodząc do przedszkola rodzic czyta ci jadłospis?
- - Czy mówisz rodzicom, czego nie chcesz jeść w przedszkolu lub w domu bo np. tego nie lubisz?
- - Dlaczego Huberta bolał brzuch po podwieczorku?
- - Kiedy czujemy ból brzucha po jedzeniu, co to może oznaczać?
- - Kiedy czujesz, że zjadłeś za dużo

2. Wiersz.

Warzywa - Julian Tuwim



Warzywa
Położyła kucharka na stole:
Kartofle,
Buraki,
Marchewkę,
Fasolę,
Kapustę,
Pietruszkę,
Selery
I groch

Och!
Zaczęły się kłótnie,
Kłóćą się okrutnie:
Kto z nich większy,
A kto mniejszy,
Kto ładniejszy,
Kto zgrabniejszy:
Kartofle?
Buraki?
Marchewka?
Fasola?
Kapusta?
Pietruszka?
Selery
Czy groch?

Ach!
Nakrzyczały się, że strach

Wzięła kucharka - Nożem ciach!
Pokrajała, posiekała:
Kartofle,
Buraki,
Marchewkę,
Fasolę,
Kapustę,
Pietruszkę,
Selery
I groch - I do garnka!

- Jakie warzywa występowały w wierszu?
- Gdzie trafiły warzywa?
- Jak możemy je wykorzystać?
- O co kłóciły się warzywa?



3. Dlaczego warto jeść warzywa i owoce? - rozmowa z dzieckiem.

Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!

Owoce i warzywa mają tak wielką wartość odżywczą, że nie można ich pominąć w codziennej diecie. Zawierają witaminy i minerały niezbędne do prawidłowego rozwoju młodego organizmu. Przyjmuje się, że codziennie powinniśmy zjadać co najmniej 5 porcji warzyw i owoców.

- Wzmacniają odporność.

Szczególną rolę we wzmacnianiu odporności pełni witamina C, w którą obfitują zarówno warzywa: brokuł, brukselka, kalafior, cebula, szpinak, ziemniak, jak i owoce czarna oraz czerwona porzeczka, truskawka, malina, jeżyna.

- Mają mnóstwo witamin i minerałów.

Są ważnym źródłem wielu składników odżywczych, m.in. potasu, sodu, wapnia, magnezu, błonnika pokarmowego, kwasu foliowego, prowitaminy A i wspomnianej witaminy C.

- Dostarczają energii.

Dodają siły mięśniom- witaminy z grupy B np. - brokuł, zielony groszek, wapń - fasola, brokuł, jarmuż, czarna porzeczka, jeżyna, magnez - szpinak, groch, fasola, natka pietruszki. Wspierają nasz organizm w pozyskaniu i utrzymaniu energii.

- Wspomagają pracę układu trawiennego.

Są dobrym źródłem błonnika, który wspomaga trawienie. Najwięcej błonnika zawierają warzywa strączkowe, a także porzeczka czarna i porzeczka czerwona, malina i śliwka.

- Dbają o dobry nastrój.

Wiele z nich wpływa na dobry nastrój. Należą do nich warzywa liściaste i te bogate w witaminy z grupy B, np. papryka, szpinak, brokuł, groszek zielony, a z owoców - morela, truskawka, malina, jabłka, a także orzechy.

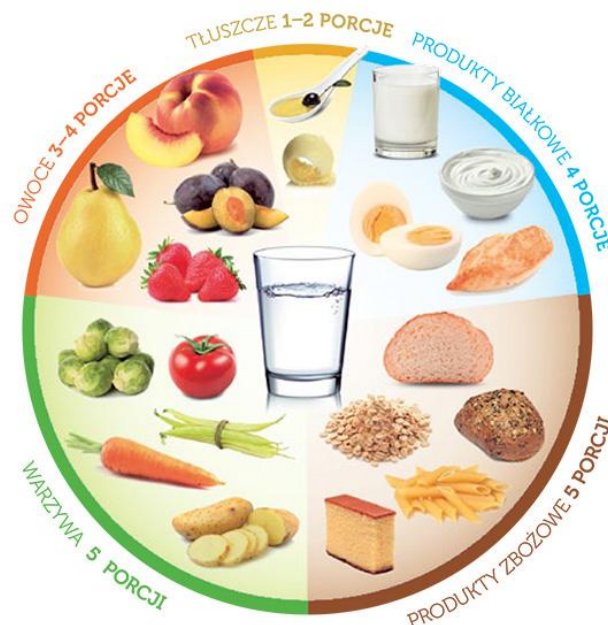
- Budują niewidzialną tarczę przed chorobami

Spożywane w odpowiedniej ilości, mają działanie ochronne, przeciwdziałają rozwojowi różnych chorób.

- Pomagają w nauce i koncentracji

Wspomagają koncentrację i pobudzają do pracy szare komórki. Pod tym względem niezwykle korzystne dla zdrowia są szpinak, fasola, brukselka, a także brokuł i pomidor, a z owoców – gruszka, czarna porzeczka czy borówka.

Modelowy talerz żywieniowy dla dziecka 4-6 lat (1400 kcal)



4. Piramida zdrowego żywienia.



Wytnij z gazet produkty spożywcze i wzorując się powyższym obrazku, wykonaj swoją własną piramidę zdrowego odżywiania.

5. Wierszyk z pokazywaniem.

Knedle ze śliwkami.



Dzieci naśladują czynności opisane w wierszu.

Obieramy dwa ziemniaki:(*naśladowanie obierania*)

jeden taki drugi taki. (*pokazujemy duży i mały*)

Umyjemy śliwek kilka – (*naśladowanie mycia śliwek*)

to jest pracy tylko chwilka. (*dokładamy owoce do miski*)

Nasypimy mąkę białą, (*dziecko sypie jedną ręką i posypuje drugą*)

na knedelki doskonałą.

I dodamy jajko kurze, (*naśladowuje tłuczenie i dodawanie jajka*)

nie za małe, nie za duże. (*wyrzuca skorupki za siebie*)

Będą knedle ze śliwkami. (*ugniata ciasto*)

Jeśli chcesz, to rób je z nami. (*wałkuje*)

Zaraz je ugotujemy (*dziecko wrzuca knedle do garnka*)

i na obiad sobie zjemy. (*głaszczę się po brzuchu*)

6. Czego jest mniej, czego więcej. Wprowadzenie znaków matematycznych.

Będąc na spacerze nazbieraj 10 niewielkich kamyczków. Przynieś je do domu, umyj, wysusz i licz.

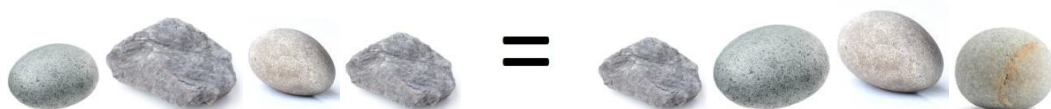
Rodzic układa kamyczki w jednym rzędzie: 3 kamyczki (odstęp), 3 kamyczki. Odczytuje to co ułożył: **Tu są 3 kamyczki i tu są 3 kamyczki**. Następnie układa znak równości między nim np. z patyczków. Odczytuje: **Trzy równa się trzy**.



Następnie dokłada jeden kamyczek z prawej strony i pyta: **Czy tak jest dobrze? Czy trzy to rzeczywiście tyle samo co cztery? Jak można poprawić to zadanie?** Słucha propozycji dziecka. Następnie pokazuje jak można to naprawić za pomocą znaku między kamieniami i mówi: **Trzy to mniej niż cztery**. (pokazuje kierunek od lewej do prawej). **A cztery to więcej niż trzy**. (pokazuje kierunek odwrotny).



Następnie dokłada kamyczek po lewej stronie i mówi: **Dokładam jeden kamyczek. Czy tak jest dobrze?** Słucha propozycji dziecka. Następnie pokazuje jak można zmienić to zadanie i kładzie znak równości pomiędzy kamieniami.



Rodzic dokłada jeden kamyczek z lewej strony i pyta: **Czy tak jest dobrze?** Słucha propozycji dziecka, zmienia znak i mówi: **Pięć to więcej niż cztery** (pokazuje kierunek od lewej do prawej) **a cztery to mniej niż pięć** (pokazuje kierunek od prawej do lewej).



Należy kilka razy powtórzyć ćwiczenie.

7. Czy to owoc, czy warzywo?

- Wskaż owoce.
- Wskaż warzywa.
- Podziel warzywa na sylaby.
- Podziel owoce na głoski.
- Jakie owoce i warzywa lubisz jeść najbardziej?
- Jakie jeszcze znasz owoce i warzywa?



8. Ćwiczenia praktyczne dnia codziennego.



Zapytaj mamę czy nie potrzebuje twojej pomocy. Może pomoż jej w segregowaniu ubrań z ostatniego prania. Spośród tych, które mama wyciągnęła z pralki, musisz wybrać swoje. Ubrania rodzeństwa lub innych domowników możesz zostawić, mamusia je poukłada sama. Oprócz tego, że masz znaleźć swoje ubrania, to musisz jeszcze podzielić je na te, które już nie przydadzą się w nadchodzących dniach wiosny. Umieść je w szafie. Natomiast ubrania wiosenne, które będą idealne na zbliżającą się porę roku, ładnie poskładaj i połącz tam, gdzie ich miejsce. To jak, pomożesz mamie?

9. „Czy wiesz, co jesz?” - konkurs rodzinny.



Domownicy na talerzykach dostają ponumerowane po cztery jednakowe kawałki warzyw i owoców (np. 1. marchew, 2. ogórek, 3. jabłko, 4. gruszka). Z zawiązanymi oczami kolejno smakują podawane przez asystenta (np. mama) owoce/warzywa i przekazują mu na ucho odgadnięte nazwy, które asystent zapisuje.

Kiedy już wszystkie warzywa i owoce zostaną spróbowane, następuje podliczenie punktów. Nagrodą może być jabłko i marchewka do zjedzenia na miejscu. Przegrany też powinien być nagrodzony.

10. Lekcja ciszy.

Po ułożonej ze sznurka elipsie, dziecko idzie z mało stabilnym owocem na tacy, np. jabłkiem. Stara się przejść tak, by nie upuścić owocu. Na końcu zadania, na dziecko może czekać szklanka soku, oczywiście samodzielnie nalanego.



11. Piłka ciężka jak dynia - zabawa ruchowa do domu lub na zewnątrz.

Rodzic podaje dziecku i piłkę i mówi: podaję ci piłkę ciężką jak wielka dynia.

Uważaj, nieś ją powoli i nisko, tak żeby nie spadła ci na stopę. Dziecko niesie

piłkę np. dookoła stołu i oddaje rodzicowi. Kolejne propozycje: daję ci piłkę lekką

jak piórko, podaję ci piłkę jak gorące jajko, podaję ci piłkę jak delikatny wazonik.



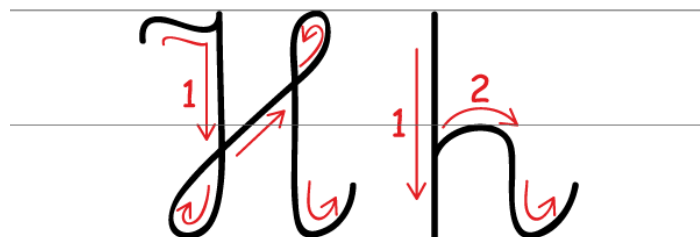
12.Litera.

- Wspólnie z rodzicem przygotuj tacę, nasyp do niej drobną kaszę lub ryż.



hamak

Rodzic prezentuje dziecku pisanie litery „H”, „h” małej, wielkiej. Dziecko pisze literkę w powietrzu, na podłodze, na plecach rodzica, na tacy.



- Rodzic mówi wyraz, a dziecko dzieli je na sylaby. Następnie dziecko lub rodzic naprzemiennie mówią sylaby z danego wyrazu. Raz cicho raz głośno. Najpierw słowa dwusylabowe, a następnie wielosylabowe np.: har-fa, ha-mak, ha-sło, har-mo-nia, har-mi-der itp.
- Rodzic powoli czyta tekst a dziecko ma za zadanie klasnąć gdy usłyszy głoskę h

Kłopotliwe samo h,
 Dość szczególną skłonność ma,
 lubi hałaśliwe słowa:
 hak, harmider, hałasować,
 heca, hurmem, hej, hop
 hura, hola, horda, hejnał
 hulać, hasać, halo, hop,
 wataha ...
 W tych wypadkach się nie wahaj.

13. Ukryte słowa

Mamy w języku polskim takie słowa, które mają w sobie inne, krótsze słowa. Twoim zadaniem jest przeczytanie i znalezienie właśnie takiego ukrytego słowa. Kiedy je odkryjesz, podziel je na głoski.

W wersja łatwiejsza – rodzic czyta wyrazy, a dziecko odkrywa ukryte wyrazy.

laska parasolka serce słońce
 malina tulipan burak domino torba

Wersja mega trudna (dla dzieci starszych) - znajdź nazwy zwierząt w sąsiadujących ze sobą słowach.

DZISIAJ RYBY DOBRZE BRAŁY. (zebra)

SILNY WIATR ZŁAMAŁ PARASOL. (małpa)

Z BOKU RADIA WYSTAJE ANTENA. (kura)

POPATRZ I POWIEDZ, KTÓRY BALON JEST NAJWYŻEJ.(ryba)

JAŚ RADOŚNIE PODNOSI OŁÓWEK. (osioł)

Praca z książką (dzieci starsze)– **zadania na stronie 20, 21.**

14. Ruch to zdrowie.



<https://www.youtube.com/watch?v=BEu1WLjOokY>

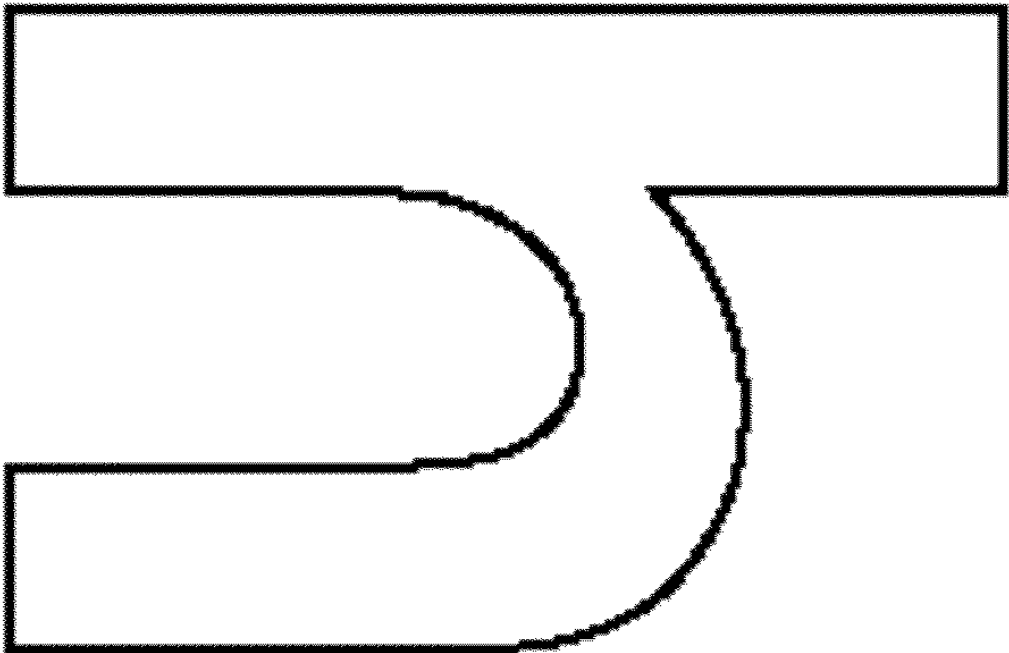
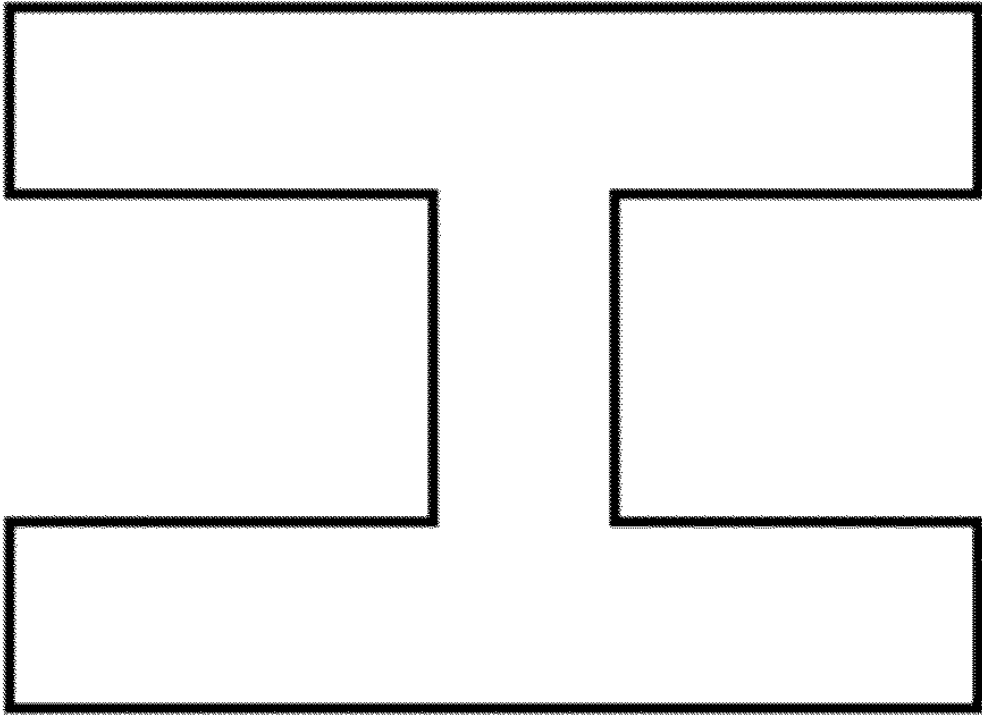
15. Namaluj obraz.

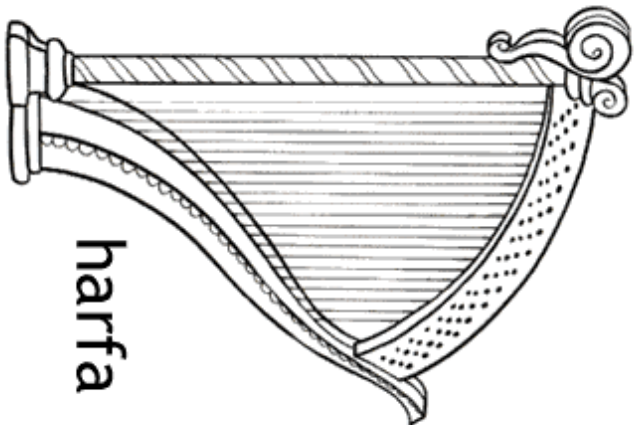
Położ na stole warzywa i owoce jakie masz w domu. Stwórz z nich ładną kompozycję i postaraj się, odwzorować ją na kartce. Maluj farbami.



16. Ozdób literę H, h. Pokoloruj malowanekę, zaznacz pętlą zieloną warzywa, czerwoną owoce.

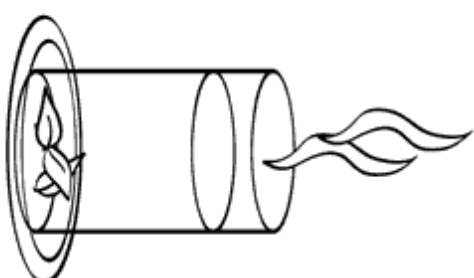






harfa

H h



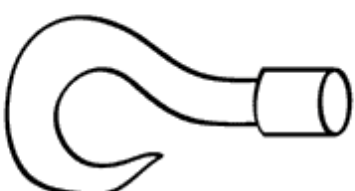
herbata



hipopotam



harmonia



hak

Zaznacz pętelką warzywa i owoce.

