

## GRUPA VIII

Temat tygodnia:

**Dobra kondycja i dobre zdrowie, wszystko ci o nich przedszkolak opowie.**

Czwartek 15.04.2021 rok

Temat dnia: **Zdrowo się odżywiamy.**



Witamy Was. Dziś jest.....

# Czwartek

Zaczynamy od porcji ruchu na dzień dobry. Życzymy Wam miłego dnia. Zapraszamy!

1. Na rozgrzewkę kilka ćwiczeń dla wszystkich dzieci i dorosłych, np.:
  - pajacyk (Rodzice zapewne wiedzą jak wygląda to ćwiczenie),
  - wiatrak (wymachy rączkami),
  - rowerek (leżenie na plecach, nóżki naśladują jazdę rowerkiem, szybkie przebijanie nóżkami - jadą z górki, powoli - pod górę).

## 2. „Posiłki w przedszkolu”.

„Lulaki, Pan Czekoladka i przedszkole” fragmenty opowiadania Beaty Ostrowickiej.

Poprosimy Rodzica o przeczytanie:

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 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 dzieci:

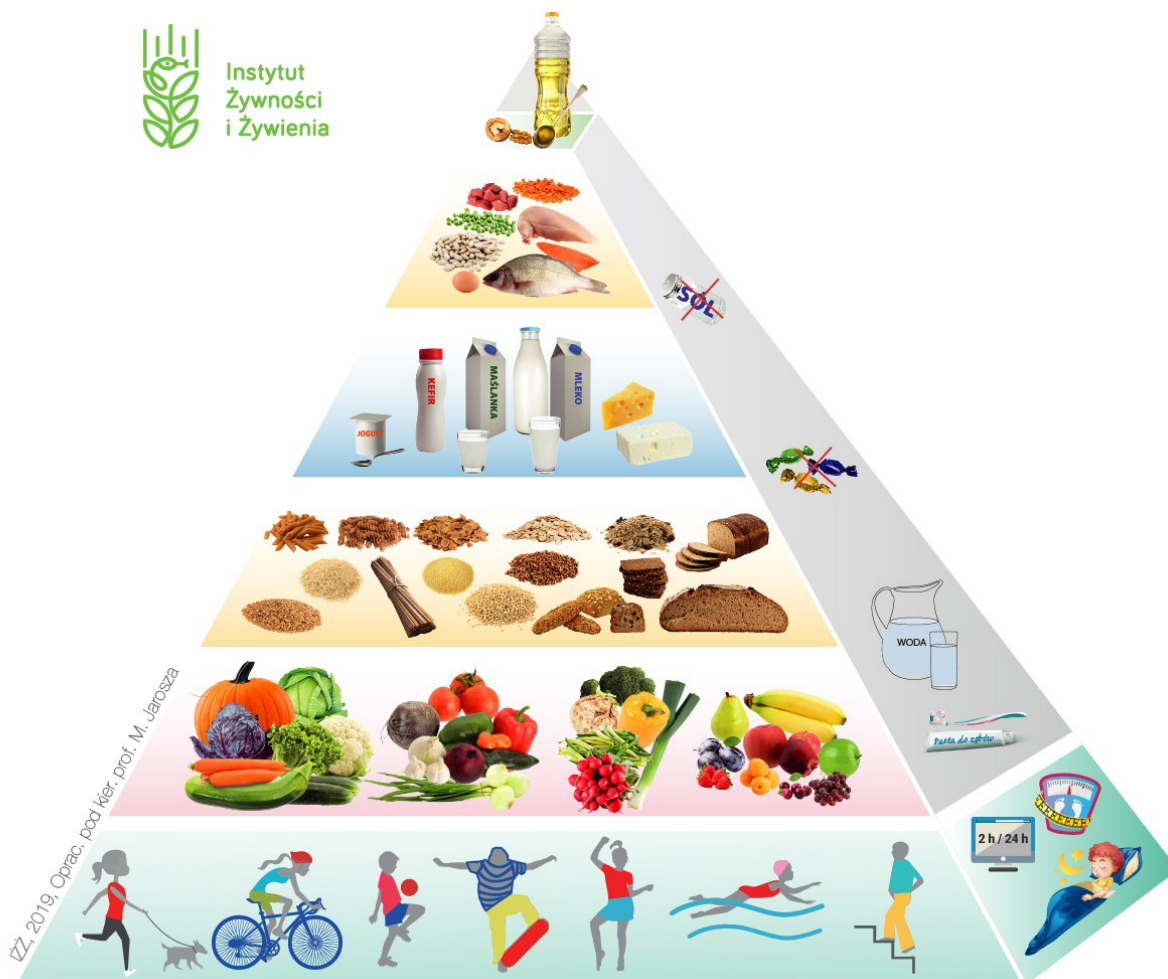
- Czego nie chciał zjeść Hubert na śniadanie w przedszkolu ?
- Dlaczego nie chciał jeść pomidorów?
- Czego ty nie chcesz jeść w przedszkolu na śniadanie?
- Czy Hubert jadł powoli śniadanie, czy się śpieszył?
- A jak ty jesz śniadanie, powoli czy w pośpiechu?
- Skąd mama Huberta wiedziała, co chłopiec jadł na obiad w przedszkolu?

- Czy twoi rodzice wiedzą, co ty jesz w przedszkolu?
- Skąd się o tym dowiadują?
- Czy wchodząc do przedszkola, czytasz z rodzicami jadłospis?
- 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)

### 3. Piramida zdrowia.

Przyjrzyj się uważnie i porozmawiajcie z rodzicami, co znajduje się na poniższej ilustracji.

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

4. Zabawa „Masażyk na poprawienie nastroju” (zabawa włoska w opracowaniu M. Bogdanowicz).

Rodzic opisuje czynności, jakie wykonuje się przy pieczeniu pizzy:



- sypiemy mąkę – przebiera opuszkami palców obu dłoni na plecach dziecka,
- zgarniamy ją – brzegami obu dłoni wykonuje na plecach ruchy zgarniające,
- lejemy oliwę – rysuje palcem falistą linię, począwszy od karku, aż do dolnej części pleców
- dodajemy szczyptę soli, no może dwie, trzy – lekko, kilka razy, szczypie w plecy
- wyrabiamy ciasto – lekko ugniata plecy dziecka
- wałkujemy – porusza dłońmi zwiniętymi w pięści w górę i w dół pleców
- wygładzamy placek – głaszczce plecy dziecka
- na wierzch kładziemy pomidory – delikatnie stuka w plecy dłońmi złożonymi w miseczki
- krążki cebuli, oliwki – naciska palcem w kilku miejscach
- posypujemy serem i... – szybko muska po plecach opuszkami palców obu dłoni
- buch! do pieca! – przytula się do pleców dziecka
- wyjmujemy i kroimy dla mamusi, dla tatusia, dla babci, dla dziadka... -naśladuje krojenie, przesuwając po plecach brzegiem dłoni
- dla ciebie..., dla... – dziecko wymyśla, dla kogo będą jeszcze kawałki pizzy
- a teraz polewamy keczupem – kreśli palcem linię z pętlami
- i... zjadamy, mniam, mniam, mniam – naśladuje gryzienie, chwytając plecy dłońmi.

I zamiana.....Teraz dziecko robi masażyk dla rodzica.



## 5. Dobre rady:

- Aby zdrowo się odżywiać, należy:
  - jeść codziennie warzywa i owoce, ponieważ mają dużo **witamin**,



- jeść często, ale małe porcje,
- słodczy i ulubione słodkie napoje spożywać tylko w jeden wyznaczony dzień tygodnia,
- dbać, aby posiłki były zdrowe - zgodnie z piramidą żywieniową.

- Nigdy nie należy:
  - jeść zbyt dużo, czyli przejadać się,
  - jeść samych frytek, hamburgerów, hot-dogów i pizzy,
  - jeść codziennie tego samego,
  - używać dużo cukru i soli.

## 6. Karty pracy dla 6 - latków:

Drogie sześciolatki wykonajcie w waszych książeczkach karty pracy:

- K.P.4 – utrwalenie działań.

## 7. Karty pracy dla 5, 4 i 3 – latków, a także chętnych 6 – latków (do wyboru).

Jeżeli masz w domu gazetki reklamowe ze sklepów możesz z nich wyciąć owoce i warzywa i odpowiednio przykleić na tacy (na jednej będą warzywa, a na drugiej owoce). Możesz też narysować.



Warzywa



Owoce

Otocz zieloną pętlą produkty zdrowe, a czerwoną niezdrowe.



Włóż do koszyka zdrowe produkty.





