

GRUPA VIII

Temat tygodnia: **Dbam o zdrowie**

Poniedziałek 24.01.2022 rok

Temat dnia: **Dobre rady dla zdrowia.**



Drogie przedszkolaczki z grupy VIII, dziś spotykamy się z Wami zdalnie, ale we czwartek ponownie zobaczymy się już wszyscy w przedszkolu. Dbajcie o siebie. Życzymy Wam dużo zdrówka i przyjemności w wykonywaniu zadań, które dla Was przygotowaliśmy.

Dziś jest.....

Poniedziałek

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. Rozmowa o zdrowym stylu życia na podstawie opowiadania Małgorzaty Górnej pt. „**Lubimy owoce**”

Poprosimy Rodzica o przeczytanie opowiadania.

Najbardziej ze wszystkiego lubię jeść słodczyce, chociaż już wiem, że nie są zdrowe. Wszyscy w kółko mi to powtarzają i razem ze mną pałaszują ciasta, czekoladę, lody... Najmniej ze wszystkiego lubię owoce i zanim zacząłem chodzić do przedszkola, rodzice i dziadkowie wciąż mi powtarzali, że gdy do niego pójde, to nauczę się je jeść.

Na początku nawet trochę się obawiałem, czy polubię to jedzenie owoców w przedszkolu, ale okazało się, że straszili mnie niepotrzebnie. W przedszkolu wszystko mi bardzo smakuje, sto razy bardziej niż w domu. Nawet potrawy, w których tylko dłubałem łyżką lub widelcem w domu i u dziadków, w przedszkolu zjadam do ostatniego okruszka!

Najlepszy w przedszkolu jest podwieczorek. Zazwyczaj dostajemy wtedy kisiel albo kawałek drożdżówki. Ale dziś było inaczej. Na swoim talerzyku zobaczyłem... jabłko. A za nimi nie przepadam. Ze wszystkich owoców zdarza mi się zjeść gruszki, pomarańcze i banany. Ale jabłka...

Trzymałem je długo w ręku i zastanawiałem się, co z nim zrobić, podczas gdy koleżanki i koledzy chrupali soczyste owoce, aż im sok leciał po brodach. Obejrzałem jabłko ze wszystkich stron. Było ładne – rumiane, jego skórka błyszczała, ale...

W pewnym momencie zauważyłem, że siedząca przy sąsiednim stoliku Kamila też nie je. Gdy zobaczyła, że na nią patrzę, zatopiła zęby w jabłku i gryzła je raz za razem, a potem podniosła jabłko w moją stronę. Jabłko Kamili miało oczy i buzię!

Nie mogłem być gorszy. Podniosłem jabłko do ust i wygryzłem taki sam wzorek. Pokazałem je Kamili – uśmiechnęła się do mnie. Wtedy wpadłem na pomysł, że moje jabłko musi uśmiechać się szerzej, więc wygryzłem w nim większy uśmiech. Kamila zrobiła to samo ze swoim.

Potem stwierdziłem, że moje jabłko powinno mieć jeszcze nos, ale na niego nie było już miejsca. Za to odkryłem go dużo z drugiej strony jabłka! Ale piękna buźka! Kamili tak spodobała się zabawa, że po chwili na naszych jabłkach nie było już miejsca do wygryzienia, bo zostały same ogryzki.

Pani ze zdziwieniem patrzyła na naszą zabawę, ale kiedy spytała, kto jeszcze chciałby jabłko, i ja z Kamilą zgłosiliśmy się pierwsi, szeroko się uśmiechnęła.



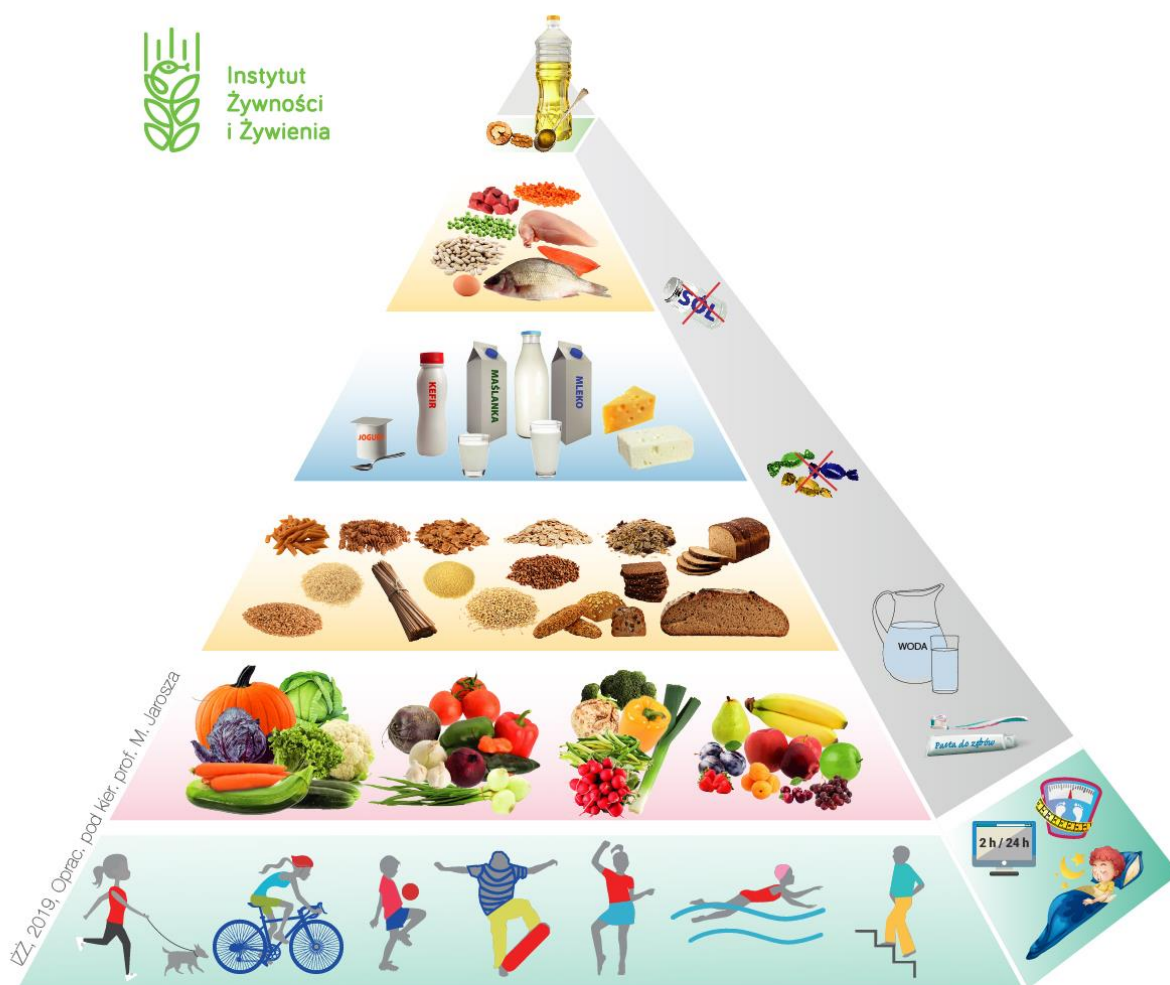
Rozmowa na temat wysłuchanego tekstu i doświadczeń dzieci:

- Jaki owoc był na podwieczorek w przedszkolu?
- Czy chłopiec lubi jabłka?
- Jaką zabawę wymyśliła Kamila?
- Opowiedz, jakie są twoje ulubione owoce?
- Dlaczego powinniśmy jeść jak najwięcej owoców i warzyw?
- Czy zdarzyło się tobie spróbować jakichś nowych owoców lub warzyw i okazało się, że są bardzo smaczne, więc teraz chętnie po nie sięgacie?

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. „Nasze chrupanki” – degustacja owoców i warzyw.

Przełamywanie oporu przed spożywaniem niektórych owoców i warzyw.
Potrzebne będą owoce, warzywa, talerzyk, wykałaczki.

Rodzic stawia pojemniki z różnymi owocami i warzywami (obrane, pokrojone na kawałki). Dziecko podaje ich nazwy. Możemy dziecku zasłonić oczy i dać do zjedzenia kawałek owocu (warzywa), dziecko po smaku ma rozpoznać co to za owoc lub warzywo. Na koniec zabawy możemy dać dziecku wykałaczkę (w przedszkolu już wykonywaliśmy z dziećmi owocowe szaszłyki, ale możecie wykonać jeszcze warzywne) albo dziecko może ułożyć na talerzyku jakąś kompozycję.



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

Rodzic opisuje czynności, jakie wykonuje się przy pieczeniu pizzy:



- sypimy 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 – głaszcze 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.

6. Dobre rady:

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



- jeść często, ale małe porcje,
- słodczyce 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.

7. Karty pracy dla wszystkich chętnych dzieci.

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.





