TEMAT TYGODNIA: Dobra kondycja i dobre zdrowie, wszystko Ci o nich przedszkolak opowie.

TEMAT DNIA: Witaminki, witaminki…

15.04.2021r. (czwartek)

Potrzebne materiały: kartki, kredki, plastelina, patyczki do szaszłyków, dowolne owoce, gazetki reklamowe, nożyczki i klej.

Kochane dzieci czy pamiętacie jaki mamy dziś dzień tygodnia?

- CZWARTEK- zgadza się!

A jaki będzie jutro?

- PIĄTEK!

A więc zaczynamy…

1. „Knedle ze śliwkami” – zabawa ruchowa – wszystkie dzieci.

Rodzic czyta a dziecko naśladuje czynności opisane w wierszu:

Obieramy dwa ziemniaki: (naśladuje obieranie)

jeden taki, drugi taki. (pokazuje duży i mały)

Umyjemy śliwek kilka – (naśladuje mycie śliwek)

to jest pracy tylko chwilka. (odkłada śliwki do miski)

Nasypiemy mąkę białą, (dziecko sypie jedną ręką , następnie drugą)

na knedelki doskonałą. (otrzepuje ręce z mąki)

I dodamy jajko kurze, (tłucze i wrzuca jajko)

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

Będą knedle ze śliwkami. (ugniata ciasto)

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

Zaraz je ugotujemy (wrzuca do garnka)

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

2. **„Baśń o księżniczce Alince i rycerzu Witaminku”** - wszystkie dzieci.

Księżniczka Alinka jadła tylko słodycze. Pewnego dnia ciężko zachorowała. Król ogłosił, że ten kto uzdrowi księżniczkę otrzyma pół królestwa i jej rękę. Nikt nie potrafił uzdrowić Alinki. Pewnego dnia zjawił się rycerz Witaminek, który przywiózł lekarstwa. Nazywały się: witamina A,B,C,D. Były zaczarowane, ponieważ gołym okiem nikt ich nie dostrzegał. Były ukryte. Witamina A w mleku, serze, maśle, marchewce; witamina B w drożdżach, szynce, pomidorach, ziemniakach, mleku; witamina C ukryła się w cytrynie, malinach, papryce; witamina D w żółtku, wątróbce, śmietanie, maśle. Rycerz Witaminek przez 7 dni dawał księżniczce do jedzenia te wszystkie rzeczy, w których były witaminy. Gdy księżniczka wyzdrowiała wyszła za mąż za dzielnego rycerza i już nigdy nie jadła samych słodyczy.

Pytania do dzieci:

- Jak myślisz dlaczego księżniczka Alinka zachorowała?

- Kto pomógł Alince i w jaki sposób?

- Gdzie były ukryte witaminy?

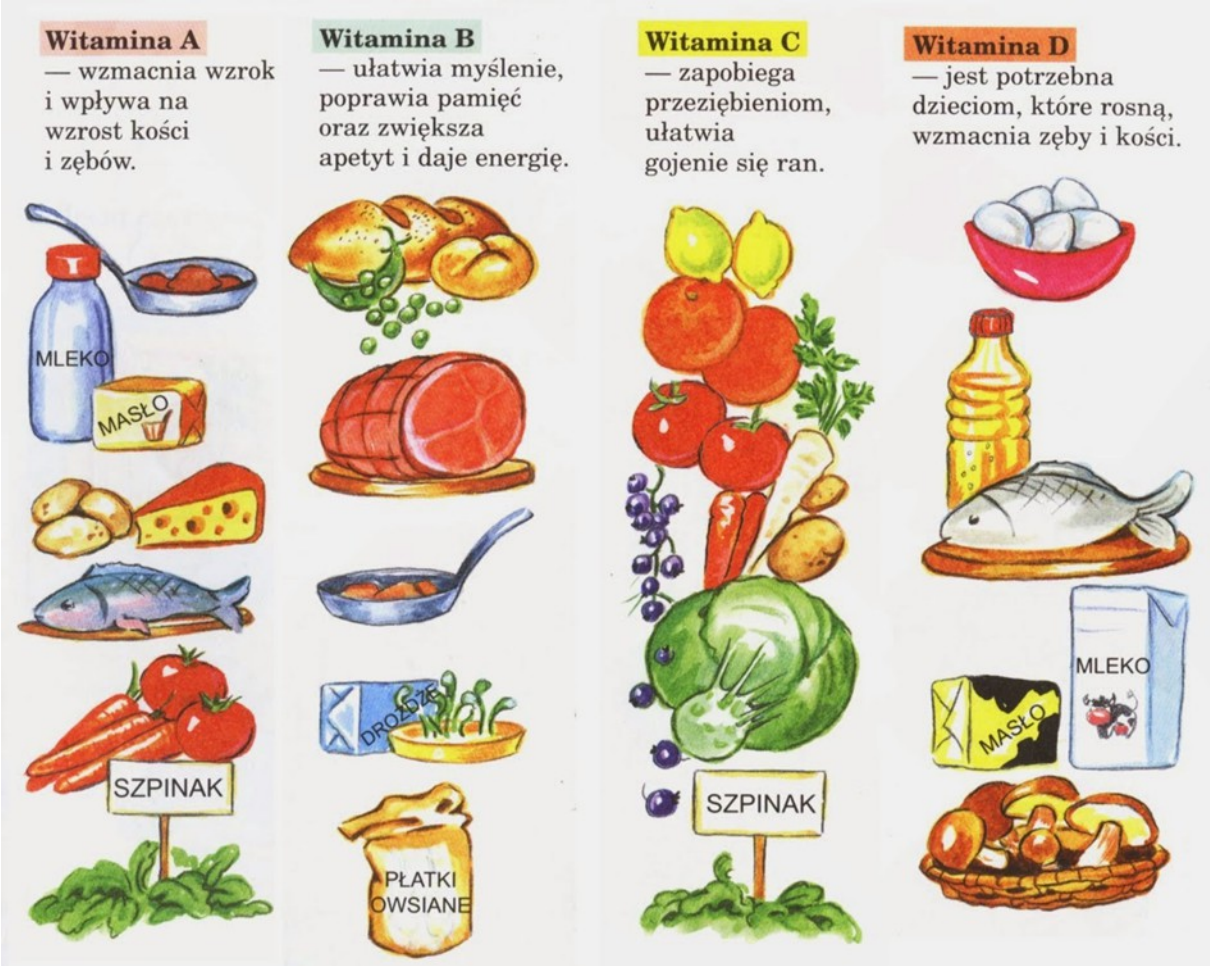
- Jak myślisz, dlaczego witaminy pomogły Alince?

- Co należy jeść, aby być zdrowym?

- Wymień produkty zdrowe i niezdrowe!

3. „Witaminki, witaminki” – zabawa dydaktyczna – dzieci 5, 6 –letnie.

Rodzic pyta dziecko czy zapamiętało w jakich produktach kryją się poszczególne witaminy. Jeśli nie, to dziecko wspólnie z rodzicem przypomina sobie jakie „lekarstwa” przyniósł Witaminek:



Następnie dziecko przygotowuję kartkę oraz kredki i wybiera jedną z wyżej wymienionych witamin. Na środku kartki zapisuje literę z symbolem witaminy, a wokół niej rysuję lub wkleja wycięte np. z gazet produkty, które zawierają daną witaminę. Na koniec szuka narysowanych produktów w domu!

4. „Układamy poradnik zdrowia” – rozmowa kierowana – dzieci 4, 5,6 – letnie.

Dzieci 4, 5, 6 – letnie: Rodzic pyta dziecko: Czy wiesz co jeszcze ma wpływ na nasze zdrowie? Czy tylko zdrowe odżywianie? Dziecko wymyśla porady, których stosowanie pomoże w zachowaniu zdrowia.

Dzieci 5, 6 – letnie: Rodzic spisuje wszystkie propozycje, odczytuje je i prosi dziecko o pogrupowanie ich zgodnie z zaproponowanym schematem, a następnie uzupełniają swoje wypowiedzi tak, aby powstał poradnik.

1. Zdrowe odżywianie.
2. Ruch na świeżym powietrzu.
3. Higiena.
4. Sen i odpoczynek.
5. Dobry humor.

Przykład poradnika:

ZDROWE ODŻYWIANIE

- Jemy często, ale małe porcje, nie objadamy się,
- Jemy dużo warzyw i owoców,
- Pijemy dużo wody,
- Myjemy owoce przed jedzeniem,
- Wyznaczamy jeden dzień w tygodniu, w którym jemy słodycze.

RUCH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

- Ubieramy się stosownie do pogody,
- Osłaniamy głowę przed słońcem,
- Chodzimy z rodzicami na spacery,
- Jeździmy rowerami,
- Uprawiamy ulubiony sport,
- Zimą jeździmy na sankach, nartach, lepimy bałwana.

HIGIENA

- Myjemy się codziennie rano i wieczorem,
- Pamiętamy o myciu zębów,
- Dbamy o swoje włosy, czeszemy, długie włosy spinamy lub związujemy,
- Pamiętamy o częstym i dokładnym myciu rąk,
- Dbamy o czystość paznokci, prosimy mamę o regularne ich obcinanie,
- Nie słuchamy głośnej muzyki,
- Ograniczamy czas korzystania z komputera i telewizji.

SEN I ODPOCZYNEK

- Dbamy o to, aby nasz organizm odpoczął – chodzimy spać o godz. 19.00 lub 20.00,
- Śpimy około 10 godzin dziennie,
- Odpoczywając w ciągu dnia możemy poleżeć i posłuchać bajki.

DOBRY HUMOR

- Dbamy o swój humor, często się uśmiechamy,
- Nie oglądamy filmów dla dorosłych, szczególnie horrorów,
- Staramy się być życzliwi dla innych, nigdy złośliwi,
- Nie kłócimy się z innymi.

5. „Rytmy owocowe” – kreatywna zabawa dydaktyczna – wszystkie chętne dzieci.

Drodzy rodzice zapraszamy do wspólnej zabawy „Tworzymy rytmy owocowe”. Dzieci uczą się w ten sposób skupienia i koncentracji uwagi oraz wychwytywania powtarzających się sekwencji i kontynuowania ich. A więc zapraszamy! Pamiętajcie tylko o dokładnym umyciu owoców!

Rodzic wraz raz z dzieckiem robi owocowe szaszłyki budując rytmy z kolejno ułożonych plastrów owoców. Rodzic podaje dziecku pierwszy rytm, np. gruszka, jabłko, winogrono, banan, gruszka, jabłko, winogrono, banan…. dzieci nakłuwają kawałki owoców kolejno na patyczek. Zadaniem dzieci jest zrobienie całego szaszłyka z owoców, powtarzając początkowy schemat podany przez rodzica. Po zrobieniu szaszłyka dzieci mówią jakich i ile rodzajów owoców użyły, mogą również policzyć ile ich jest na całym szaszłyku. Dzieci mogą zrobić szaszłyka według własnych owocowych rytmów, użyć do tego nawet czterech owoców.

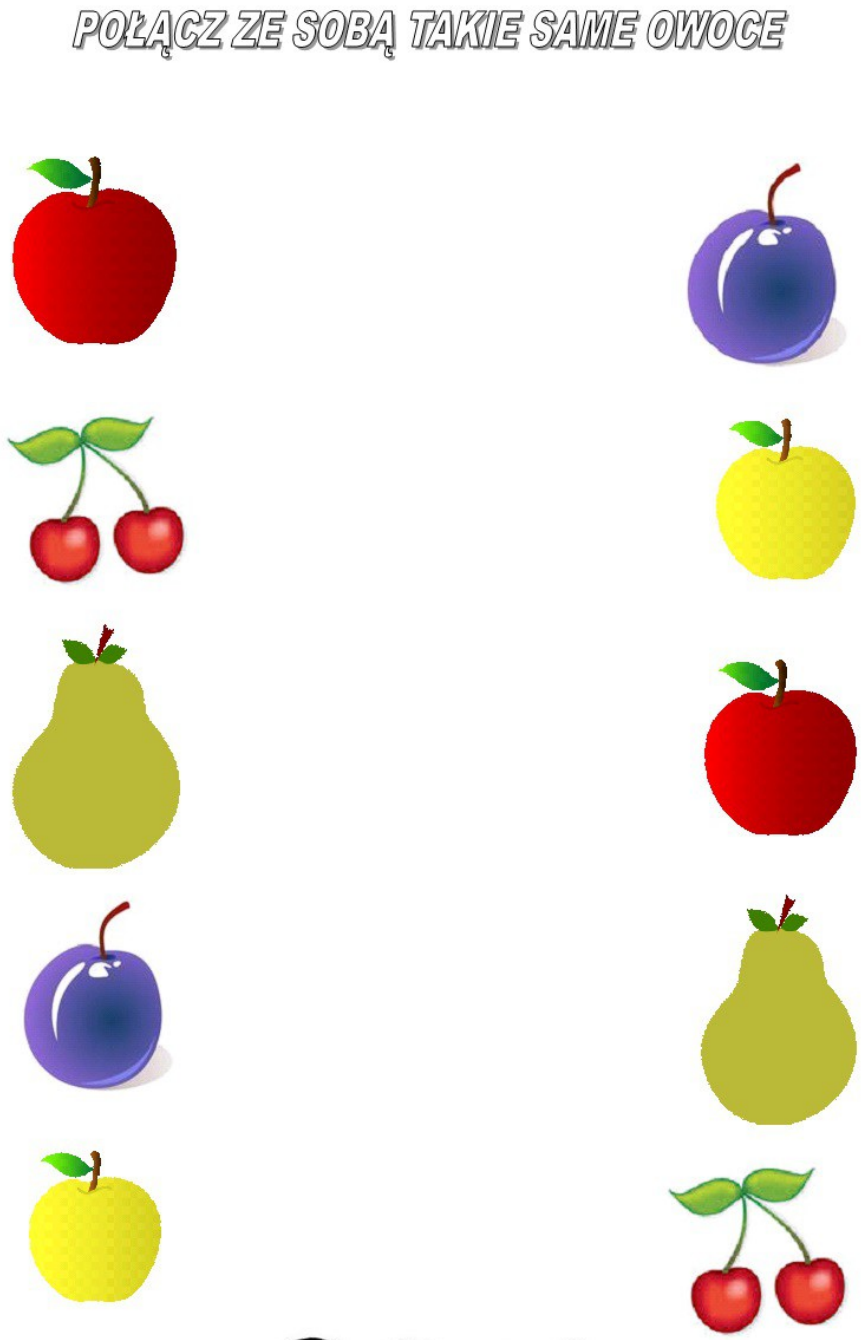
Powodzenia i smacznego!

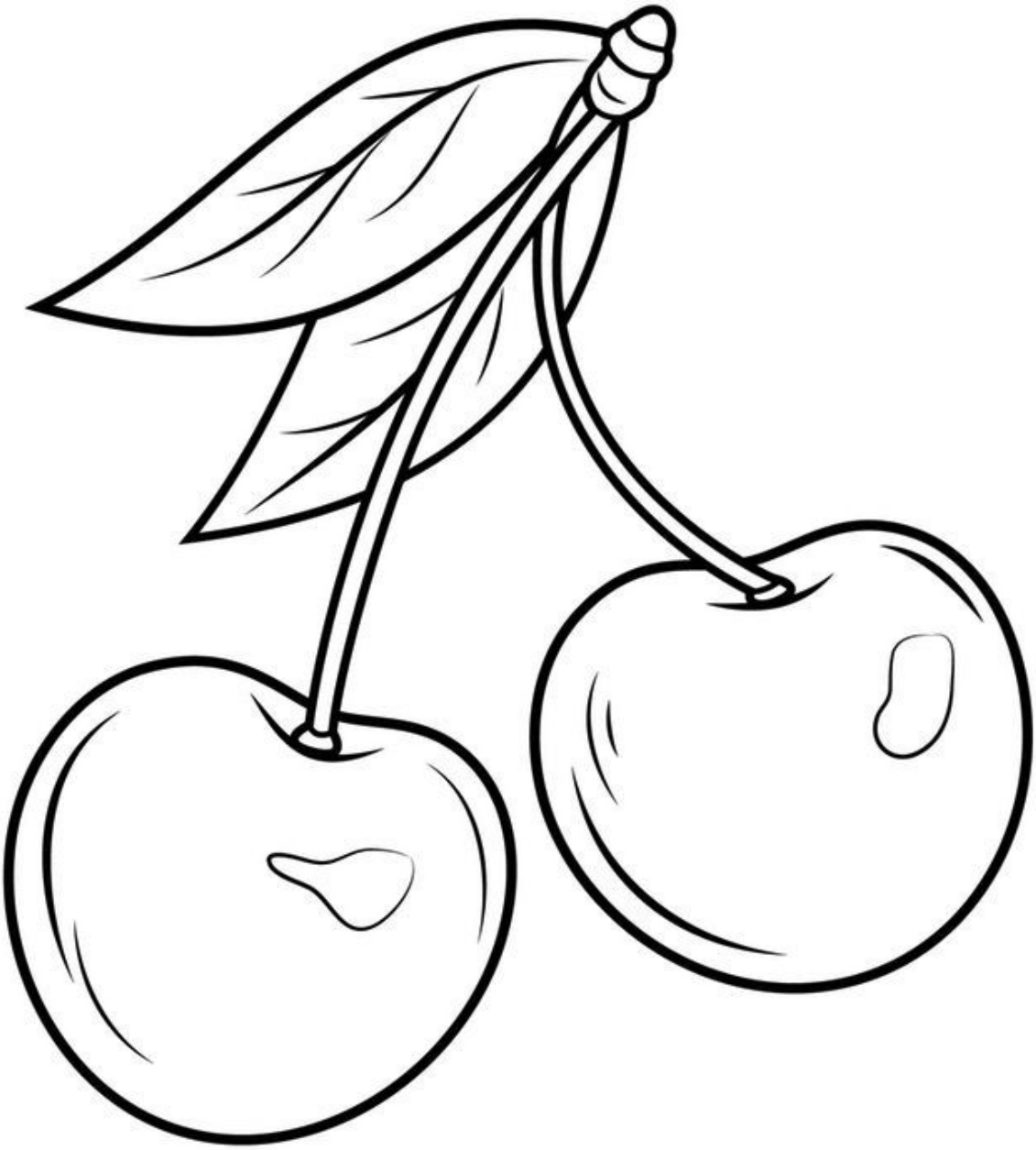
6. Karty pracy i kolorowanki dla chętnych dzieci:

Zakodowane owoce:

https://karolowamama.blogspot.com/2019/06/zakodowane-owoce-karty-do-pobrania.html

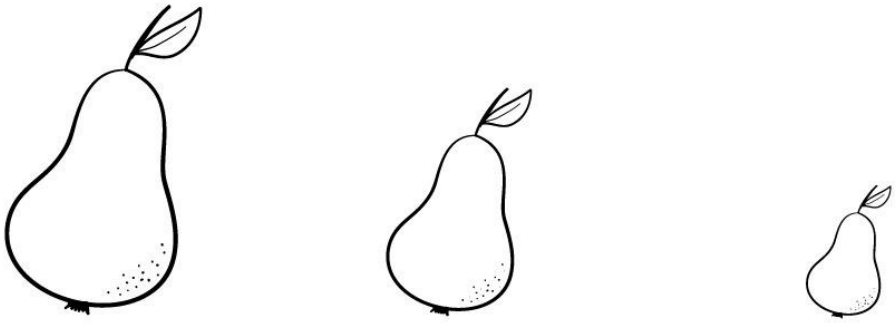
Dzieci 3 - letnie:



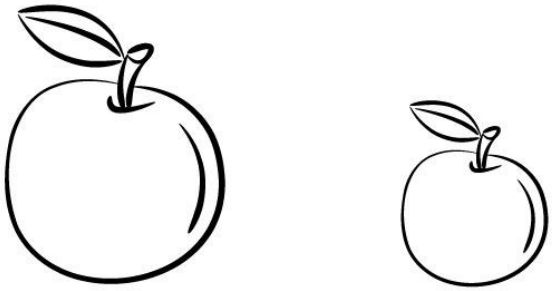


Dzieci 4 – letnie:

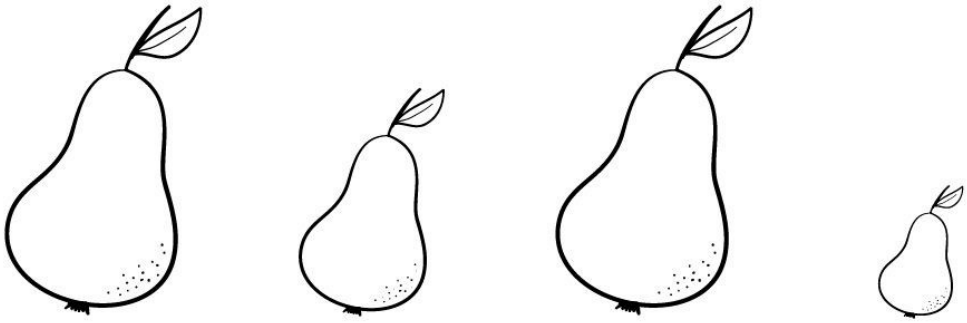
Pokoloruj na żółto największą gruszkę, a na zielono najmniejszą.



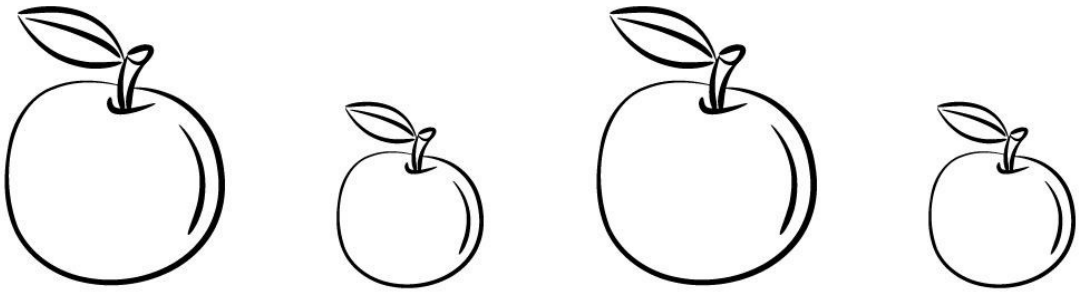
Pokoloruj na zielono mniejsze jabłko, a na czerwono większe.



Pokoloruj na żółto gruszki tej samej wielkości.

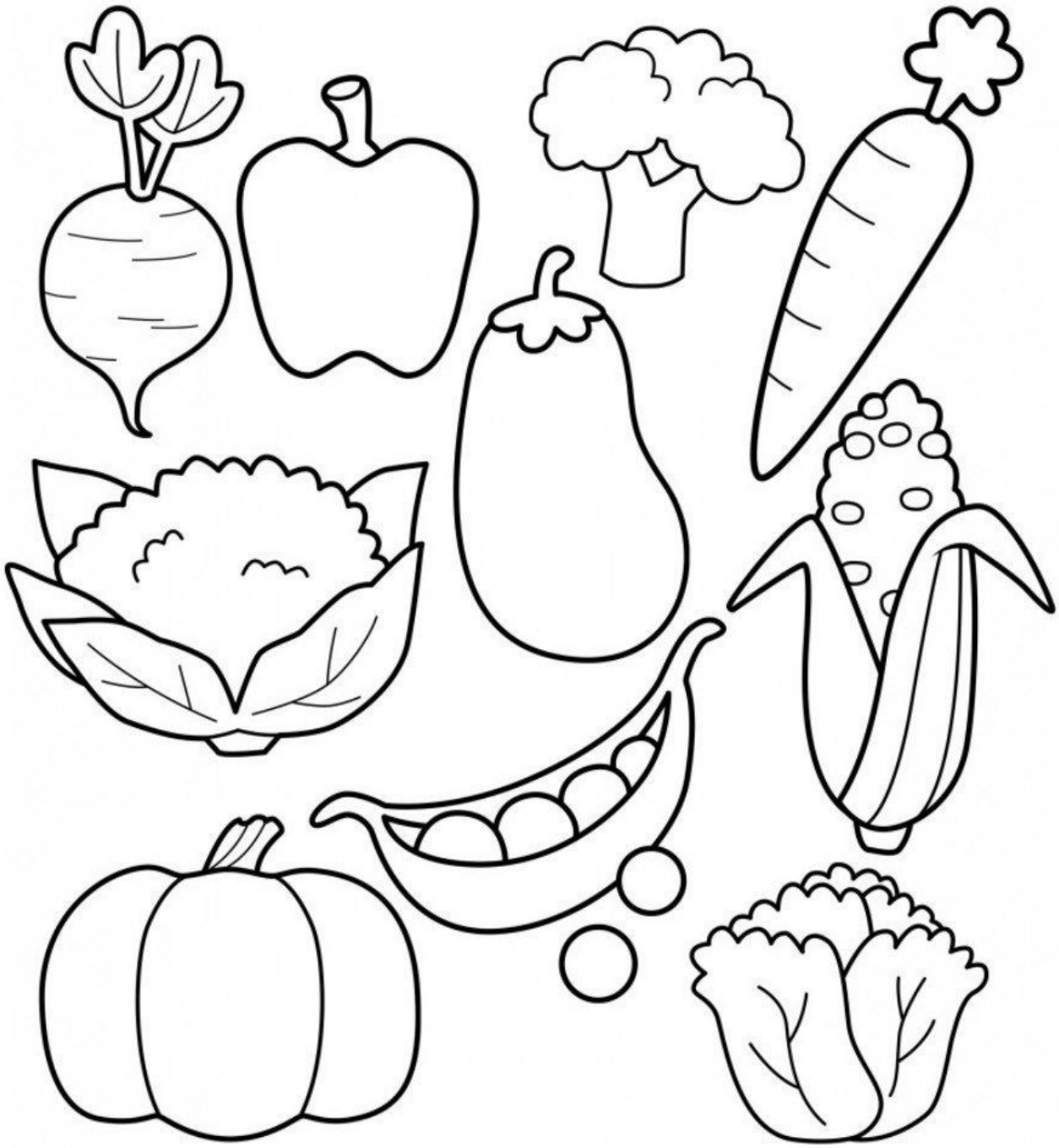


Pokoloruj tą samą kredką jabłka tej samej wielkości.



Dzieci 5 – letnie i chętne 6-latki:

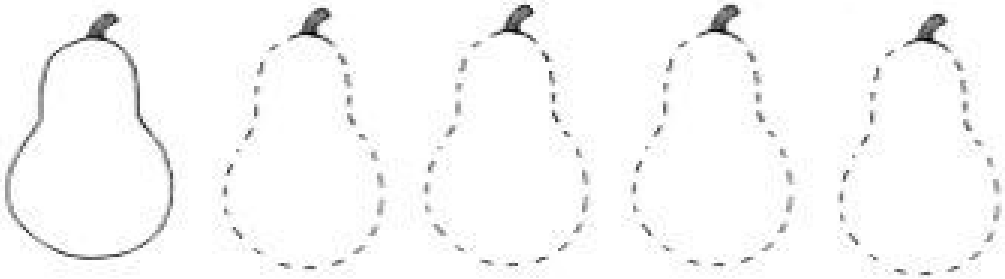
Warzywa wyklej plasteliną:



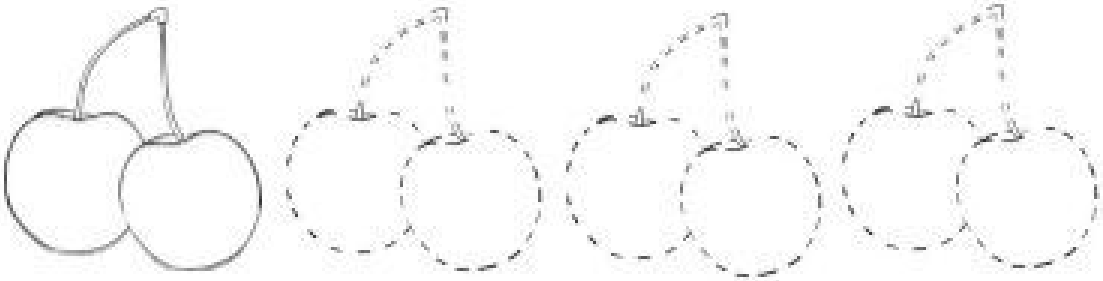
Poprowadź ołówek po przerywanych liniach, następnie pokoloruj kredkami wybrany rząd owoców:

Jabłko

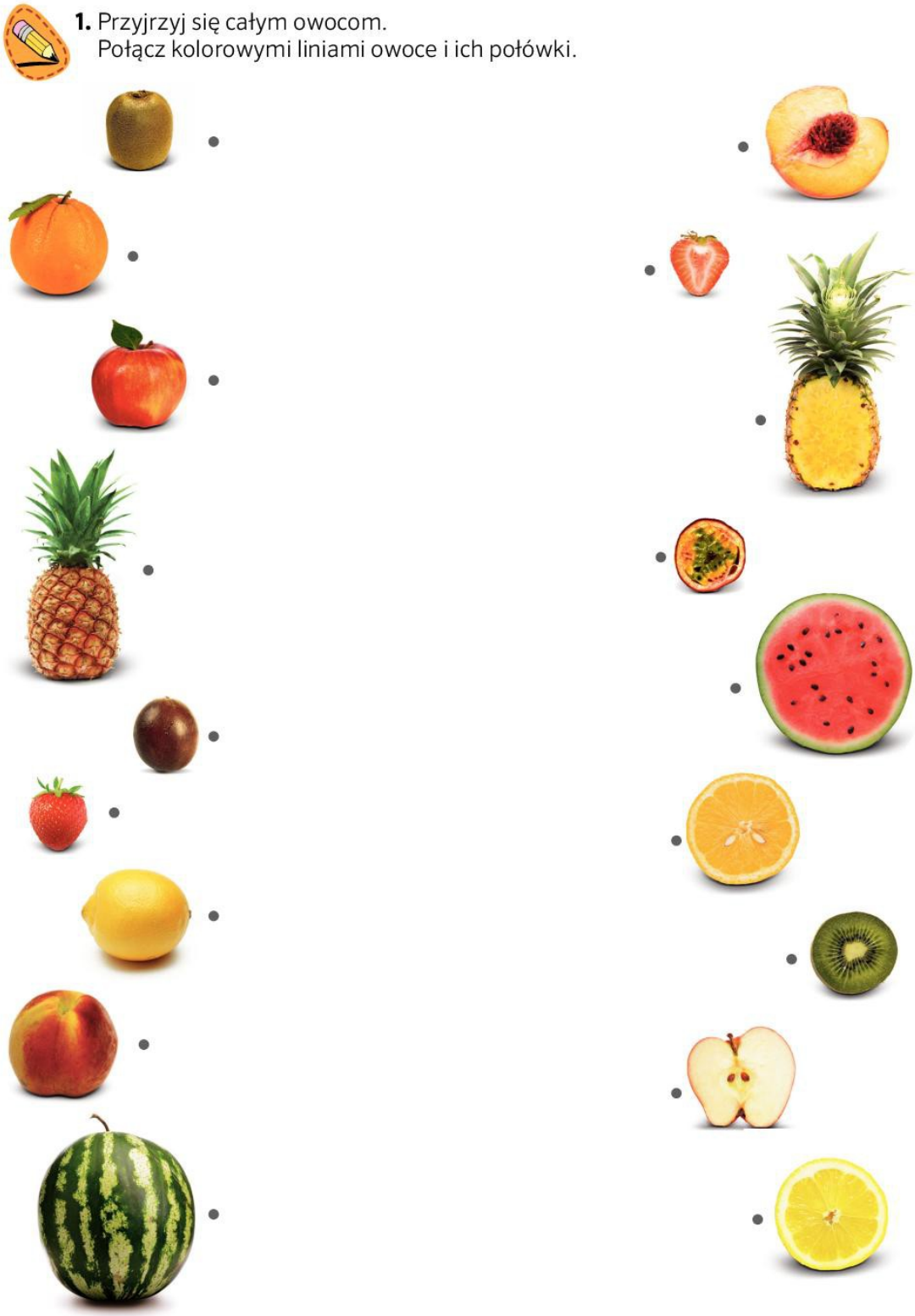
Gruszka



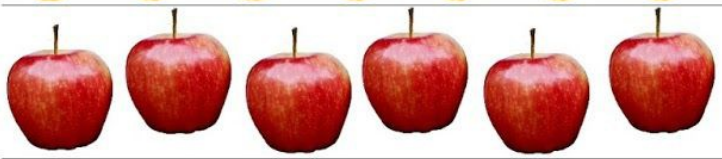
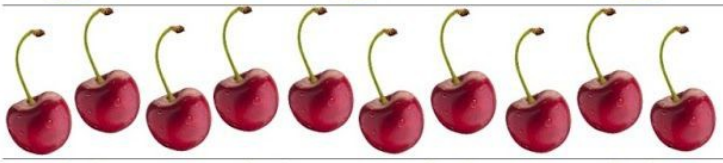
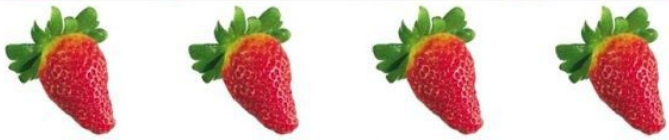
Wiśnie



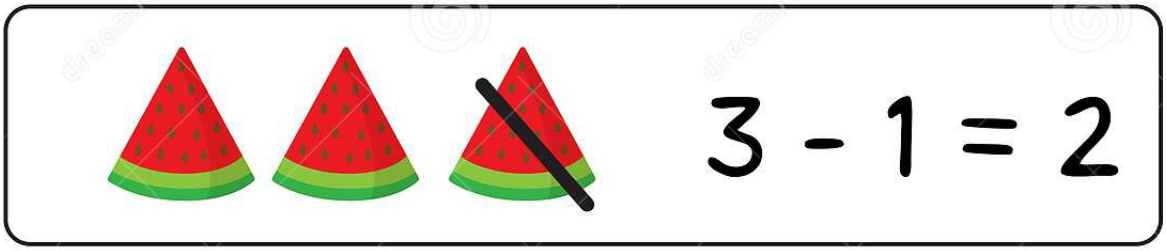
Dzieci 6- letnie i chętne 5 - latki:



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

Rozwiąż zadania a wyniki wpisz w miejscu znaków zapytania:



2 - 1 = ?

3 - 1 = ?

5 - 2 = ?

4 - 3 = ?

6 - 3 = ?

Powodzenia!!!