**WTOREK 21.04.2020**

**Temat tygodnia:** **Dbamy o zdrowie.**

**Temat dnia: Chłopcy i dziewczynki jedzcie witaminki!**

Cele ogólne:

- rozwijanie ogólnej sprawności fizycznej oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej,

- zapoznanie z zawodem kucharza i związanymi z jego pracą przyborami,

- rozwijanie słownictwa czynnego,

- poszerzanie wiedzy z zakresu żywienia,

- kształtowanie postawy współpracy i zachowania zasad higieny podczas aktywności kulinarnej,

- utrwalanie kompetencji matematycznych z zakresu przeliczania, klasyfikowania.

**Propozycje aktywności i zabaw:**

1. **Zabawa „Savoir-vivre przedszkolaka”**

Prowadzący krótko wyjaśnia termin, wspólnie z dzieckiem wymienia kilka zasad dobrego zachowania przy stole, m.in.:

-nie należy podpierać się łokciami,

-nie należy jeść palcami,

-nie powinno się rozmawiać z pełną buzią,

-nie należy rozrzucać jedzenia po stole.

Angażujemy dziecko do pomocy podczas nakrywania do stołu.

1. **Ćwiczenia poranne**

<https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMKFs>

1. **Zabawa dydaktyczna „Sklep spożywczy”**

Przygotowujemy emblematy monet oraz karteczki – ceny produktów. Przygotowujemy małe stoisko sklepowe ze zdrowymi produktami. Organizujemy zabawę tematyczną w sklep. Dziecko wraz z dorosłym przelicza produkty, i pieniądze.

np.

**1** złoty

**

1. **Zabawa „Pani kucharka”**

Wprowadzając do tematu zdajemy zagadkę słowną:

*Uwielbia jeść i dań próbować, a ponad wszystko dla innych gotować. Królestwo jej kuchnią jest nazwane, berłem jest łyżka, co smaki rozdaje! Kto to taki, kochane przedszkolaki?*

oraz graficzną:

*które nakrycie głowy należy do kucharki?*

****

Następnie prezentujemy inne rekwizyty kucharskie, np. garnek, wałek, chochlę, deskę do krojenia, ściereczkę, fartuch, książkę z przepisami, patelnię oraz te niezwiązane z zawodem kucharza, np. grzebień, młotek, konewka. Zadaniem dziecka jest wskazanie tych, które mogą należeć do kucharki. Na koniec dziecko zastanawia się do kogo mogłyby należeć niepasujące przedmioty.

1. **Zabawa dydaktyczna „Dla każdego coś zdrowego”**

Utrwalamy zdrowe i niezdrowe produkty najpierw ustnie, następnie wykonując poniższe ćwiczenie:

Pokoloruj lodówkę oraz wszystkie produkty żywnościowe. Otocz kolorową pętlą, te które są zdrowe i umieść je w lodówce.



1. **Zabawa matematyczna „Garnek smaków”**

Przygotowujemy garnek oraz kilka dostępnych produktów o wyrazistych smakach, np. cytryna, jabłko, banan, grejpfrut, cukier. Dziecko umieszcza w naczyniu wszystkie słodkie produkty, potem kwaśne. Następnie przelicza i porównuje, ile jest słodkich, ile kwaśnych a ile jest razem.

1. **Zajęcia kulinarne „Sałatka owocowa”**

Omawiamy i wspólnie tworzymy plan działania:

1. Myjemy ręce.
2. Przygotowujemy stanowisko (gromadzimy deskę do krojenia, miski, nożyk, fartuch, łyżkę itp.).
3. Wybieramy ulubione owoce.
4. Myjemy owoce.
5. Przygotowujemy sałatkę – obieramy owoce ze skórki, kroimy; mieszamy.
6. Nakrywamy do stołu, nakładamy na talerzyki.
7. Degustujemy.

**8. Ćwiczenia gimnastyczne metodą Rudolfa Labana**

Wyczucie własnego ciała

• „Po głębokim śniegu” - chód ciężki, dzieci z trudem podnoszą nogi, które zapadają się w głębokim śniegu.

• „Po gładkiej drodze” - chód lekki, sprężysty, swobodny.

Wyczucie siły

• „Łyżwiarze” - naśladowanie ruchów łyżwiarza, który mknie po lodzie. Wykonywanie obrotów, piruetów, podskoków.

• „Ciągniemy sanki” - naśladowanie ciągnięcia sanek, na których siedzi kolega. Dzieci ciągną ciężkie sanki pod górę, po głębokim śniegu, po zmarzniętej ziemi.

Wyczucie przestrzeni

• „Zaczarowane sopelki”- dzieci stoją przyklejone do podłogi, nie mogą się oderwać. Starają się dotknąć kogoś, kto stoi z boku, z tyłu, z przodu. Wyciągają rękę jak najdalej, aby dotknąć jak najwięcej kolegów.

• „Wirujące śnieżynki”- wiatr wieje, śnieżynki wirują wokół własnej osi coraz niżej, niżej i niżej.

Rozwijanie wyczucia płynności ruchów i ciężaru ciała

• „Spacer podczas śnieżnej zawiei”- dzieci idą pod wiatr, poruszają się do przodu z trudem. Wiatr wieje z tyłu, dzieci idą swobodnie.

• „Mróz i kropelki wody”. Dzieci poruszają się swobodnie, luźno potrząsają ramionami. Na hasło: Mróz! nieruchomieją w dowolnej pozycji.

Współdziałanie z grupą

• Dzieci naśladują ruchy i gesty prowadzącego: zabawa śnieżkami, lepienie bałwana. Idą po śladach. Na koniec maszerują parami, klaszcząc.

Inspiracje tematyczne:

<https://przedszkolankowo.pl/2017/01/27/jedzenie-zdrowe-czy-niezdrowe-plansze/>

<https://przedszkouczek.pl/2019/10/02/jesienia-dbamy-o-zdrowie-dzieci-mlodsze-sroda-16-10-2019/?fbclid=IwAR2ROy7Mafz2oP-_f3u-gKGv0f9kuu8Ox5o-Zjg_A5rzPXXP2IKvhudXbI8>