

Temat tygodnia: Kolorowe witaminy

Legenda:

R – rodzic/opiekun

D - dziecko

Dzień dobry Przedszkolaku! W tym tygodniu zachęcam Cię do spróbowania przynajmniej jednego nowego owocu i warzywa. Razem ze swoim rodzicem/opiekunem zastanówcie się dlaczego warto je spożywać? Nie zapomnij też o regularnych ćwiczeniach gimnastycznych!

1. Propozycja ćwiczeń na ten tydzień: Zabawa skoczna „Skacz po śladach” – **załącznik nr 2**

Poniedziałek: Jak dbamy o zdrowie?

1. Film edukacyjny o higienie osobistej Domisie – „Domisiowe brudasy”
<https://www.youtube.com/watch?v=tUZPHOb4zUc&list=PLRZXSPYoEX2050fRr-nTCArK4McfVks5z>

Zagadnienia do omówienia z dzieckiem po emisji filmu:

- „jeśli chcesz zdrowym być, trzeba pyszczek często myć...” „zanurzenie w wodzie służy zdrowiu i urodzie” „nie dbać o swój wygląd to źle” - czy warto się myć? Piosenka Sowy 21’30” oraz Piosenka Domisiów 22’10” – omówienie treści
 - Jak powinno wyglądać pełnowartościowe śniadanie?
2. Zabawa „A psik!” Zabawę powtarzamy kilka razy.
 - D. mówi: A psik! i zasłania nos chusteczką
 - D. naśladuje kichanie/kaszel w łokiećPrzedszkolaku: pamiętaj, aby niezwłocznie po użyciu chusteczki wyrzucić ją do kosza i umyć ręce wodą z mydłem! *Etapy mycia rąk znajdziesz na naszej stronie www w zakładce Dla Dzieci*
 3. Zabawa „Co służy naszemu zdrowiu?”. Przeglądanie albumów, książek o zdrowym żywieniu, sportach. Zadaniem dzieci jest wskazać te obrazki, na których są elementy służące naszemu zdrowiu. Ćwiczenie spostrzegawczości i logicznego myślenia.
 4. Zabawa pantomimiczna „Dbamy o zdrowie”. Dzieci i rodzice pokazują za pomocą ruchu czynności, które pomagają w dbaniu o zdrowie. **Załącznik nr 1**

Wtorek: Smaczne witaminki.

1. Zapoznaj się z piosenką: „Tridulki – Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki”
<https://www.youtube.com/watch?v=ODZGWROvCpg>
2. Burza mózgów na temat tego, co to są witaminy. *Co to są witaminy? Dlaczego powinniśmy je jeść? W czym jest dużo witamin?* Swobodne wypowiedzi D.
3. Rozwiązywanie zagadek owocowo-warzywnych. R. prezentuje D. różne owoce i warzywa. Nie podaje na razie ich nazw, tylko zadaje zagadki. Zadaniem D. jest wskazać i nazwać odpowiedni owoc lub odpowiednie warzywo.

Rośnie na jabłoni. Przypomina małą czerwoną piłeczkę. (jabłko)

Jest długa i pomarańczowa. Chrupią ją dzieci i zajączki. (marchewka)

Jest cały zielony. Może być długi albo krótki. (ogórek)

Kiedy ją kroimy, szczypie w oczy. Z jej pękatego brzuszka wyrasta zielony szczypiorek.

(cebula)

Ma żółtą skórkę, a jego kształt przypomina rogalik. (banan)

Jej duże zielone liście dodajemy do kanapek. (sałata)

4. Praca plastyczna „Bananowa wydzieranka” – wyklejanka rysunku konturowego kuleczkami z bibuły w kolorze żółtym - **załącznik nr 3**

Wykonanie ćwiczenia KP2, k. 54. Dzieci otaczają pętlą produkty, które są zdrowe, ponieważ mają dużo witamin – dla chętnych

Środa: Zdrowe kanapki.

1. Piosenka edukacyjna „Gang Świeżaków 2 Piramida żywienia”
https://www.youtube.com/watch?v=7_Y8QekljEo&fbclid=IwAR1CA_tS6BiQru0C8P8LQGR3MwbmRWzITKSVqCWdmetsTppSTnl7FWs8NXw
Po wysłuchaniu piosenki zadajemy kilka krótkich pytań D. Np. *jakiego kształtu jest piramida? Spróbujcie wspólnie przeliczyć ilość rzędów piramidy Która z części piramidy jest najważniejsza? Czego powinniśmy unikać?* W **załączniku 4** piramida żywienia.
2. Zabawa sensoryczno-badawcza „Rozpoznaj smak”. R. przygotowuje pokrojone na kawałki różne owoce i warzywa. Wspólnie z D. przypomina ich nazwy. Następnie zadaniem D. jest rozpoznać z zawiązanymi oczami, jaki owoc (jakie warzywo) dostało do posmakowania lub jakiego owocu (warzywa) zapach poczuło.
3. Wspólne przygotowanie zdrowych kanapek. R. wyjaśnia D., że za chwilę wykorzystają zgromadzone w domu warzywa do przygotowania kolorowych kanapek. Przypomina o konieczności umycia rąk i włożenia fartuszka. D. układa zdrowe produkty na kromkach pieczywa. Same dba o estetyczny wygląd kanapek. Przestrzeganie zasad higieny. Nauka współpracy.
4. Nakrycie stołu i degustacja kanapek. Dzielenie się wrażeniami smakowymi. Poznawanie nowych smaków.

Czwartek: Talerz witaminek.

1. Słuchanie wiersza Doroty Gellner „Warzywa”

Bardzo są zdrowe
wszystkie warzywa
Marchewka prosta,
marchewka krzywa,
mała pietruszka,
duża pietruszka,
każda tak samo
wpada do brzuszka

Burak niewielki
i burak spory,
seler pękaty
i chude pory...
No i ziemniaczki!
Dobrze je znamy!
Często na obiad
je zapraszamy!

2. Rozmowa kierowana na temat wiersza. *O jakich warzywach opowiada wiersz? Jaka może być marchewka (pietruszka)? Jaki jest seler? (R. wyjaśnia znaczenie słowa pękaty) Jaki jest por? Co to znaczy, że warzywa często zapraszamy na obiad?*
3. Zabawa matematyczna – segregowanie owoców i warzyw ze względu na ich kształt. R. rozkłada przed D. prawdziwe owoce i warzywa. Zadaniem D. jest je pogrupować zgodnie z poleceniami: *Położ z jednej strony te owoce i warzywa, które są okrągłe (jabłko, śliwka,*

pomidor, seler), a z drugiej te, które są podłużne (ogórek, por, cukinia, pietruszka, marchew). Których warzyw jest więcej? Można wspólnie przeliczyć warzywa.

4. Zabawa matematyczna – segregowanie owoców i warzyw ze względu na ich kolor.

Wykonanie ćwiczenia KP2, k. 55. Dzieci nalepiają na talerzu Oli owoce, a na talerzu Piotrka – warzywa – dla chętnych

Piątek: Zabawy z piłką.

1. Zabawa słowna „Dokończ zdanie”. R. rzuca D. piłkę a ono kończy zdania rozpoczęte przez R. (żeby ułatwić zadanie, R. może podawać pierwsze sylaby brakujących wyrazów).
Przykłady zdań: *Witaminy są w owocach i... (warzywach). Gdy jesteśmy chorzy, idziemy do... (lekarza). Pomidor jest okrągły i ma kolor... (czerwony). Przed jedzeniem musimy umyć... (ręce). Ziemiak jest warzywem, a jabłko... (owocem).*
2. Słuchanie wiersza Doroty Gellner Piłka.

1. Po cichutku, po kryjomu,
wyskoczyła piłka z domu
Hop! Hop! W górę! W dół!
Przeskoczyła świata pół

3. Gdzie jest teraz? Pośród
kaczek
Kwaczą kaczki: – Kto tak
skacze?

5. Gdy odpocząć chciała
chwilę,
siadły na niej dwa motyle
Każdy z nich pomyślał tak:
– Jaki duży, piękny kwiat!

2. Zatrzymała się pod płotem,
zatańczyła z burym kotem
Hop! Hop! Raz i dwa!
Obudziła złego psa!

4. Ale piłka dalej zmyka
Patrzenie! Wpadła do kurnika
Hop! Hop! W górę! W dół!
Przestraszyła stado kur!

6. Biała koza, białą nóżką
potoczyła piłkę dróżką
Pędzi piłka w stronę wiadra
Bęc! Do zimnej wody wpadła!
– Oj! Do licha! – rzekła brzydtko
Chcę do domu! I to szybko!
Choć nie miała wcale nóg,
przeskoczyła – hop! – przez próg
Zatrzasnęła z hukiem drzwi
i pod łóżkiem grzecznie śpi

3. Rozmowa kierowana na temat wiersza. *Co robiła piłka? Gdzie była? Jakie zwierzęta spotykała? Z czym pomyliły ją motyle? Do czego piłka wpadła? Pokaż, jak skacze piłka. (D. skacze obunóż po całym pokoju).*
4. Zabawa „Piłka”. R. turla do D. piłkę i mówi początek porównania, np.: czerwony jak..., długi jak..., kolorowy jak..., miły jak... Zadaniem D. jest dokończyć wypowiedź R. i odrzucić do niego piłkę. Ćwiczenie refleksu i logicznego myślenia.
5. Praca plastyczna „Koszyk z owocami” – malowanie farbami, utrwalenie wiedzy na temat owoców. D. maluje rysunek farbami (załącznik nr 5). Wcześniej wspólnie z R. nazywają owoce i określają, w jakim są kolorze. R. przypomina o ich właściwościach odżywczych.

Miłego weekendu. Tęsknimy za Wami!

Opracowały:
mgr Marlena Rynowska-Wołos
mgr Małgorzata Cieśla

KALAMBURY (Załącznik nr 1)

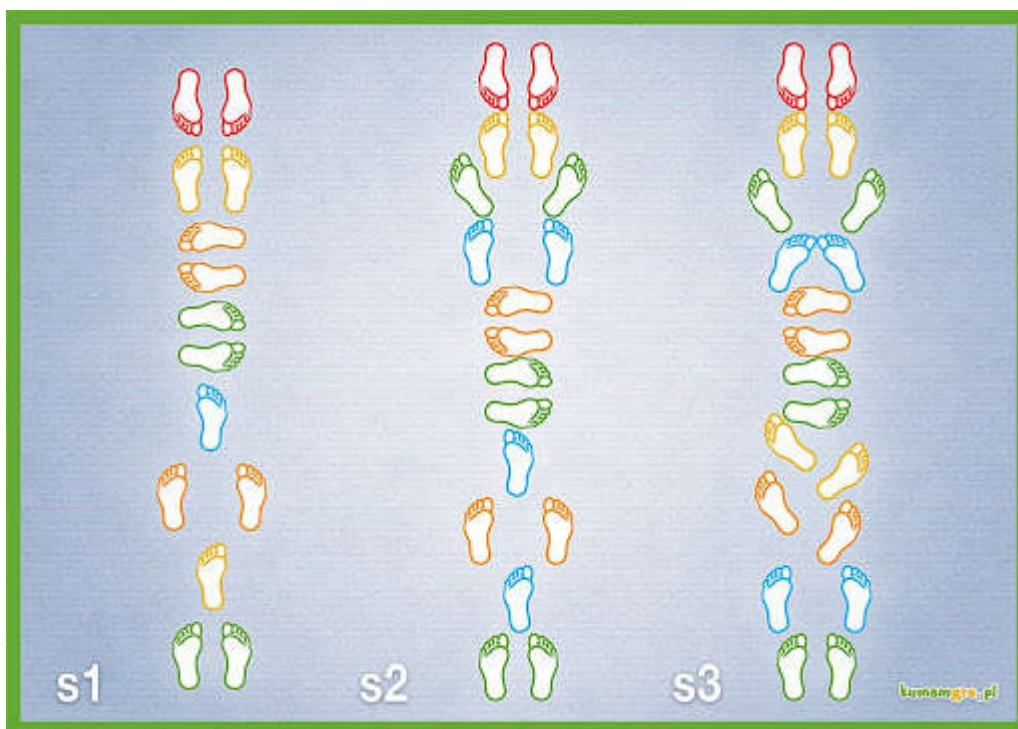
ZAPREZENTUJ JAK DBASZ O ZDROWIE

(Wydrukuj i potnij na części. Włóż do woreczka. Wylosuj hasło do pokazania za pomocą gestów.)

GRASZ W PIŁKĘ NOŻNĄ	PŁYWASZ	BIEGASZ
MYJESZ ZĘBY	DBASZ O PORZĄDEK	JEŹDZISZ NA ROWERZE
JEŹDZISZ NA HULAJNODZE	SKACZESZ	JESZ JABŁKA
JESZ BANANA	ROBISZ ZDROWĄ KANAPKĘ	PIJESZ SOK/WODE
MYJESZ RĘCE	KICHASZ W ŁOKIEĆ	NOSISZ MASECZKĘ
JESTEŚ CICHY	WYMYŚL SAM	ODPOCZYWASZ
SPACERUJESZ	PRZYTULASZ SIĘ	ĆWICZYSZ

Jak stworzyć domową ścieżkę stóp? (Załącznik nr 2)

Odbij/odrysuj na kartce papieru A4 swoje/dziecka stopy. Ułóż w wybranej przez siebie kolejności. Skacz po ścieżce obunóż (wersja dla młodszych dzieci) na jednej nodze (wersja dla starszych dzieci)

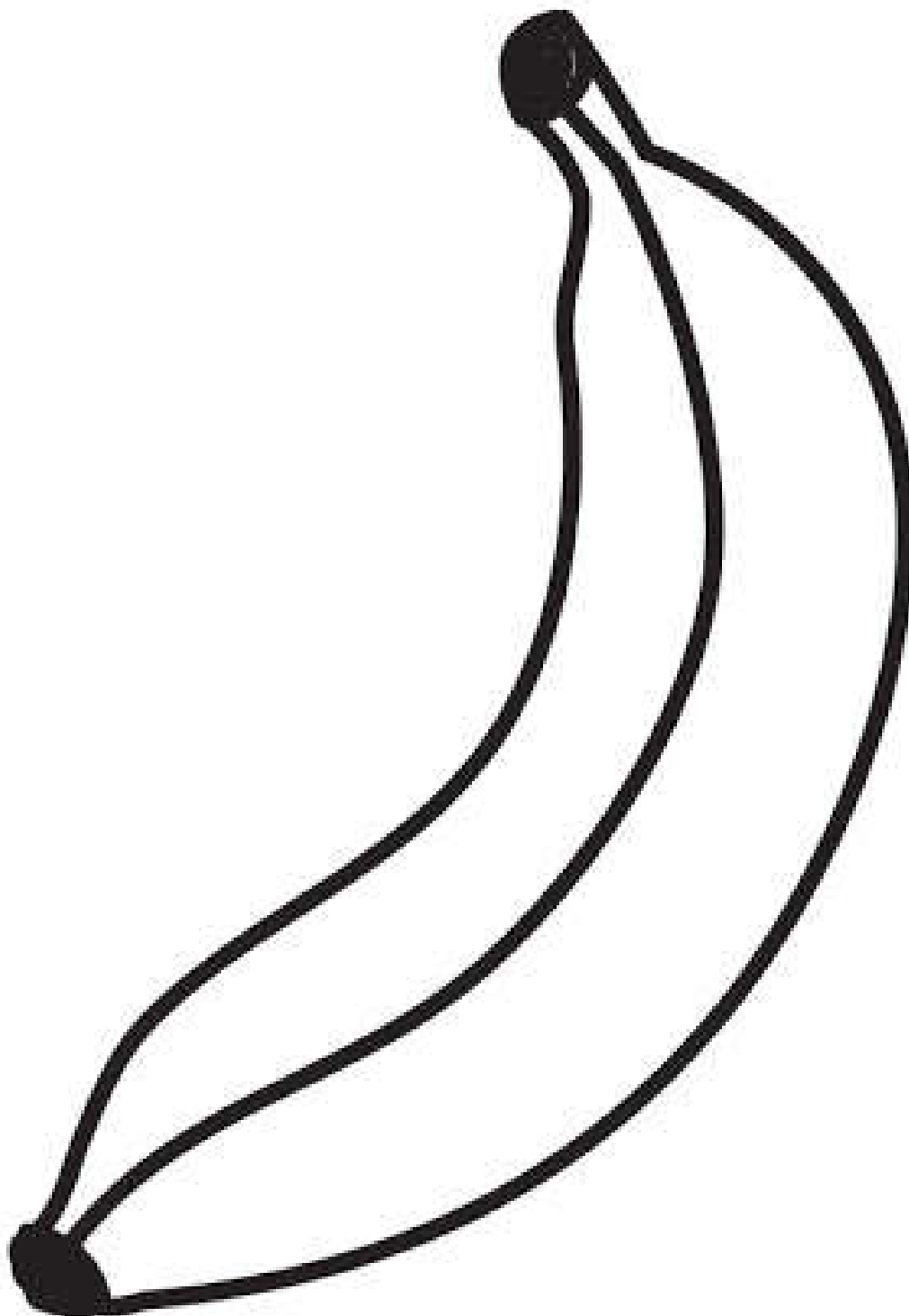


Możesz też stworzyć ścieżkę złożoną z odbitych rąk i stóp.

Dla tych, którzy mają więcej czasu: zobacz jak stworzyć ścieżkę sensoryczną w domu

<https://www.youtube.com/watch?v=FE8OcfE6Y4>

https://www.youtube.com/watch?v=_x1mgyKZNkA





Instytut
Żywności
i Żywienia



JEDZ ZDROWIEJ ZA MNIEJ!



O CO CHODZI W PIRAMIDZIE ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Im niższe piętro, tym ważniejsze dla naszego zdrowia jest to, co się na nim znajduje.

Spójrz, w nowej piramidzie podstawą jest ruch, a zaraz za nim – warzywa i owoce!
Według najnowszych badań to najważniejsze rzeczy dla zachowania sprawności fizycznej
i umysłowej przez długie lata.

SKĄD TO WIEMY? Lidl rozpoczął współpracę z Instytutem Żywności i Żywienia, specjalistami i autorytetami w dziedzinie odżywiania, autorami nowej piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Razem możemy zrobić jeszcze więcej dla zdrowia!

