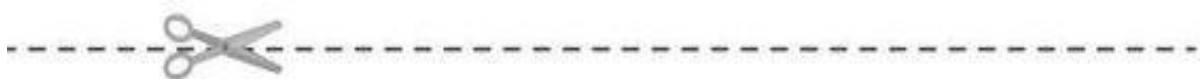


ZDROWO JEMY I ROŚNIEMY

Witamy Was Kochani w czwartek

1. Dziś zapraszamy do zabawy pt. „**Kolorowe witaminy**” – zabawa dydaktyczna, przyporządkowanie owoców do słoiczków w odpowiadających im kolorach.
np. kiwi – zielony, truskawka – czerwony.
Rodziców prosimy o wydrukowanie planszy i wycięcie podanych owoców.



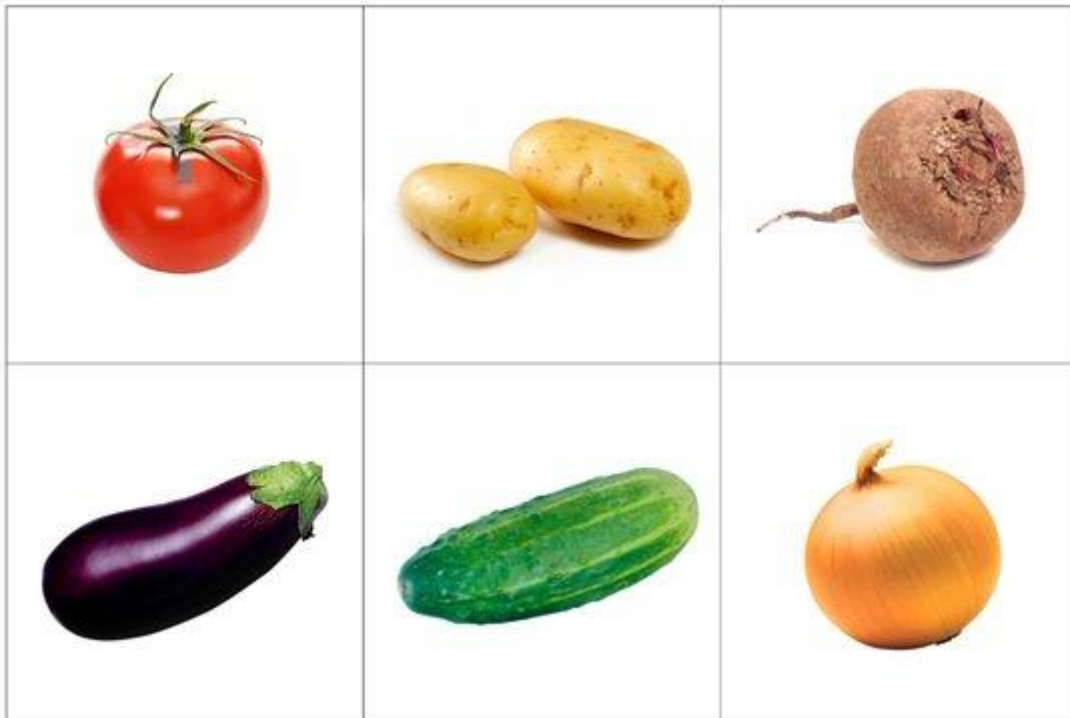
2. Zabawa z piosenką „Witaminki, witaminki”

https://www.youtube.com/watch?v=ODZGWROvCpg&ab_channel=doremisietv-piosenkidladzieci

Zabawa ćwicząca orientację w schemacie ciała „Taniec z warzywami”.

Rodzic prosi dziecko o wybranie/wylosowanie jednego warzywa do zabawy (karty podane niżej bądź prawdziwe produkty). Dziecko tańczy do muzyki z warzywem. Na przerwie w muzyce zatrzymuje się i umieszcza warzywo według wskazówek rodzica:

- na głowie
- na brzuchu
- obok stopy
- na dłoni.



3. Jak wiemy z ulubionych owoców może powstać również pyszny placek. Przygotowałyśmy taki dla Was...:) lecz w formie masażyku. Zachęcamy rodziców do wykonania go razem z dzieckiem.

Placek babci

Babcia placek ugniatała, (*naciskamy plecy dziecka płasko ułożonymi dłońmi*) wyciskała, wałkowała. (*ściskamy dziecko za boki, przesuwamy płasko obie dłonie jednocześnie*)

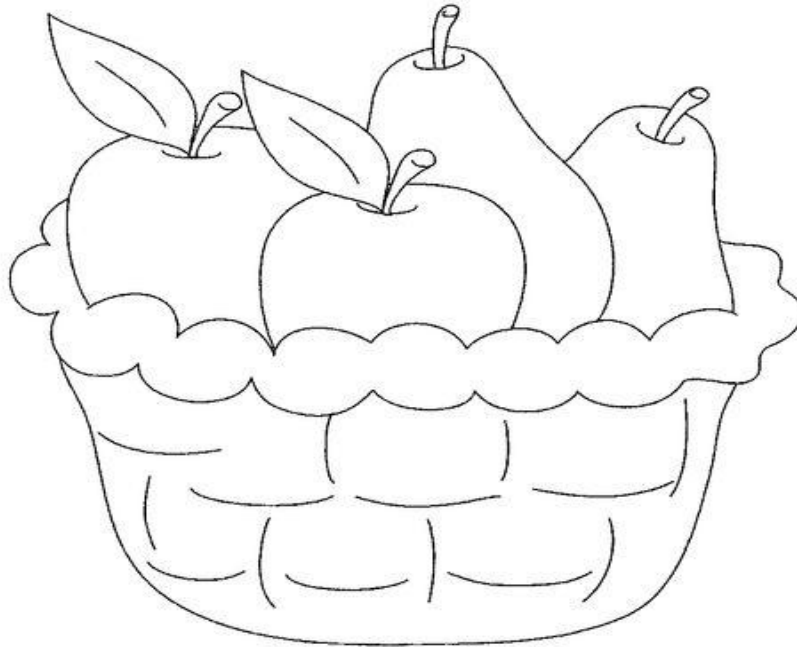
raz na prawo, raz na lewo. (*przesuwamy dłonie w odpowiednich kierunkach*)

Potem trochę w przód i w tył, żeby placek równy był.

Cicho... cicho... placek rośnie (*nakrywamy dziecko rękoma lub całym ciałem*) w ciepłym piecu u babuni.

A gdy będzie upieczony (*głaszczemy dziecko po plecach*) każdy brzuch zadowolony.

4. Kolejną aktywnością na dziś będzie Karta Pracy „**Pokoloruj nas**” - zachęcamy do wykonania ćwiczeń grafomotorycznych – wypełnienia kolorem (bez wychodzenia poza obręb). Zwracajcie Państwo uwagę na prawidłową postawę podczas siedzenia oraz właściwe trzymanie kredki. Dziecko opowiada co znajdują się w koszyku warzywa czy owoce? Podaje ich nazwy i koloruje obrazek.



5. „**Pobawmy się w kelnera**” - Potrzebny będzie plastikowy talerzyk i kilka produktów (jabłko, banan, marchewka, baton, cukierki itp.) Dziecko wybiera co umieści na talerzyku, musi to być jednak produkt zdrowy. Dziecko-kelner trzyma na podniesionej w górze dłoni talerzyk. Po usłyszeniu „start”, idzie do wyznaczonego punktu zwracając uwagę, aby nic nie spadło z talerzyka.



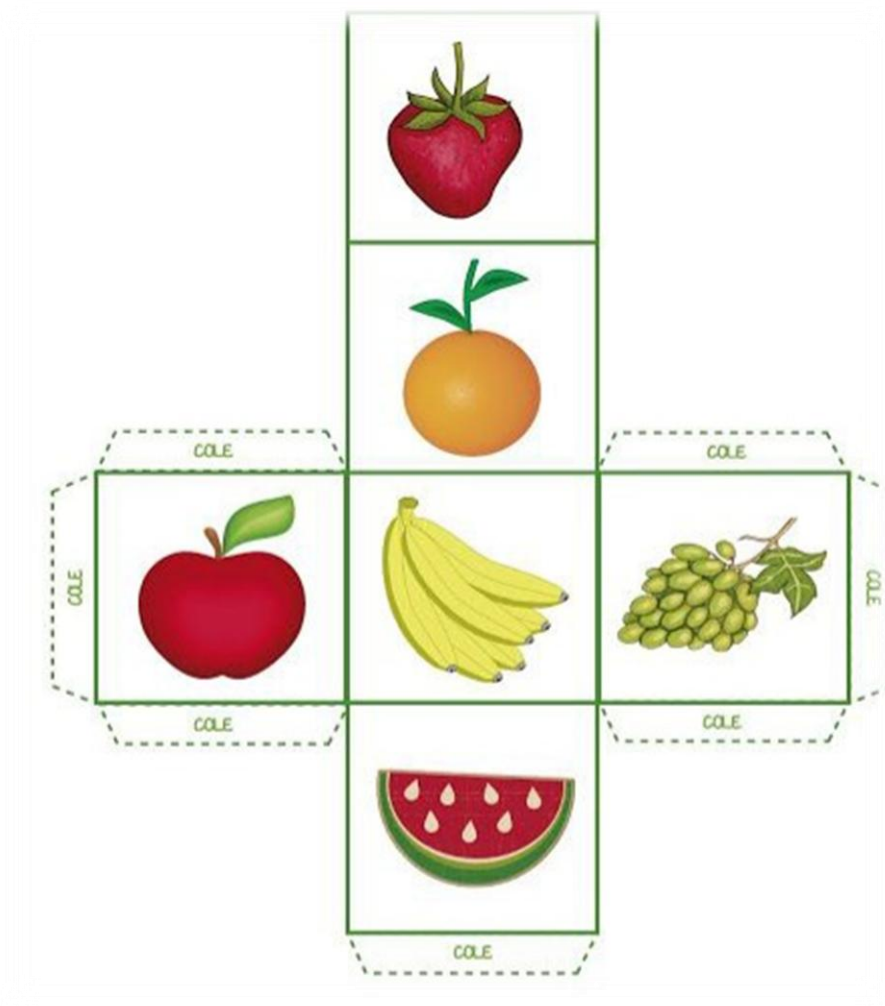
Pytania do dzieci:

Co znajduje się na tacy kelnera? (*frytki, hamburger, napój*)

Czy te produkty są zdrowe? (*nie*)

Co zdrowego można umieścić na talerzu? (*owoce, warzywa*)

Zachęcamy do stworzenia razem z dzieckiem kostki owocowej. Wystarczy wydrukować, wyciąć, skleić i gotowe.



Bawcie się dobrze! :)
Pani Kinga i Pani Gosia