

Kochane Biedroneczki! Drodzy Rodzice!



Rozpoczynamy kolejny tydzień zabaw w ramach „Domowego Przedszkola”. W tym tygodniu będziemy omawiać zagadnienia związane ze zdrowiem. Razem będziemy zastanawiać się nad tym co robić, aby cieszyć się dobrym zdrowiem, mieć wspaniałe samopoczucie oraz dużo sił i ochoty do zabaw i psotów. 😊

Zapraszamy Was serdecznie! 😊

PONIEDZIAŁEK - 12.04.2021 r.

Temat zajęć: „Zdrowe odżywianie”.

Cele operacyjne:

Dziecko:

- wysłuchuje wiersz S. Karszewskiego „Dla każdego coś zdrowego”,
- poprawnie odpowiada na pytania dotyczące treści wiersza,
- zapoznaje się z piramidą żywienia i poznaje zasady zdrowego odżywiania się,
- rozwija słuch fonematyczny poprzez dzielenie słów na sylaby i określenie ilości sylab,
- klasyfikuje produkty ze względu na ich wpływ na nasz organizm i wskazuje co jest dla nas zdrowe, a czego powinniśmy unikać,
- z pomocą dorosłych przygotowuje kolorowe i zdrowe kanapki.

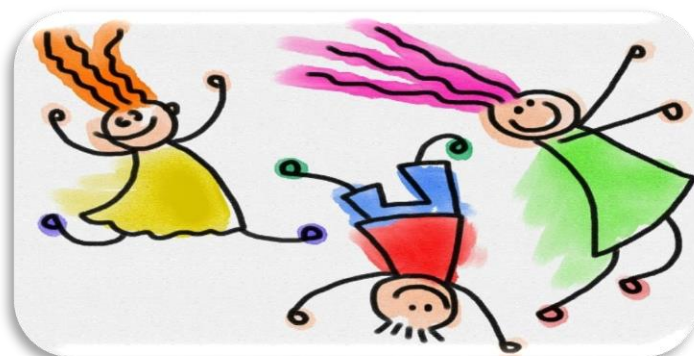
1. Na początek powitanka. Biedroneczko powtórz za rodzicem krótką rymowaną i pokazuj odpowiednio gesty:

<i>O zdrowie dbamy, rączkami się witamy!</i>	(machamy rączkami)
<i>Tak o zdrowie dbamy, że nóżkami się witamy!</i>	(tupanie w miejscu)
<i>I kończąc powitanie, siadamy na dywanie.</i>	(klaskanie w dłonie)

2. Poranna gimnastyka. A teraz Drogi Przedszkolaku pora na krótką rozgrzewkę. Wspólnie z rodzicami i rodzeństwem wykonaj ćwiczenia 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=4YFmTNqTfsU>

3. Wierszyk. Biedroneczko, czy twoje uszy są już przygotowane do wysłuchania wierszyka? Z pewnością tak! Posłuchaj więc fragmentu wiersza S. Kraszewskiego pt. "Dla każdego coś zdrowego".



*Jeśli chcesz się żywić zdrowo,
jadaj zawsze kolorowo!*

*Jedz owoce i jarzyny,
to najlepsze witaminy!*

*Jedz razowce z grubym ziarnem,
zdrowe jest pieczywo czarne!*

*Na kanapkę, prócz wędliny,
połóż listek zieleniny!*

*I kapusta, i sałata,
w witaminy jest bogata!*

*Mleko, jogurt, ser, maślanka –
to jest twoja wyliczanka!*

*Chude mięso, drób i ryba
to najlepsze białko chyba!*

*Sok warzywny, owocowy,
kolorowy jest i zdrowy!*

*Jedz surówki i sałatki,
będziesz za to piękny, gładki.*

Odpowiedz teraz proszę na pytania:

- Co powinniśmy jeść, żeby być zdrowym?
- Co oznacza słowo "zdrowe jedzenie"?
- Co to są jarzyny?
- Co zawierają owoce i jarzyny?
- A co to jest razowiec?
- Jakie pieczywo jest zdrowe?
- Co kładziemy na kanapkę?
- Czy mleko, jogurt, ser, maślanka są zdrowe?
- Czy soki z warzyw i owoców są zdrowe?
- Jakie znasz owoce i warzywa? Które lubisz najbardziej? 😊

4. Bajka edukacyjna. Przedszkolaku, obejrzyj teraz bajkę edukacyjną „Zuzka i piramida żywienia”, a dowiesz się, co to takiego piramida żywienia?

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



5. Zabawa rozwijająca słuch fonematyczny „O czym mówię?”.

W tej zabawie mama lub tata będą Ci bardzo potrzebni. Ich zadaniem będzie podzielić na sylaby nazwy produktów spożywczych, a Ty **Biedroneczko** wysłuchaj i podaj całą nazwę.

np.: Rodzic mówi bardzo powoli: cze-ko-la-da

Dziecko odpowiada: czekolada

Inne przykłady to:

cu-kier-ki, po-mi-dor, ar-buz, o-gó-rek, mle-ko, se-rek, śmie-ta-na, ka-la-fior, rzod-kiew-ka, szczy-pio-rek, lo-dy, płat-ki.

*Oczywiście, aby było sprawiedliwie, teraz **Ty Przedszkolaku** wymyśl produkty i podziel na sylaby, a rodzic niech odgadnie.

6. **Piosenka.** Posłuchaj piosenki Gang Świeżaków 2 - pt. „Piramida żywienia”

https://www.youtube.com/watch?v=7_Y8QekljEo

7. „Zdrowe - niezdrowe” – zabawa dydaktyczna.

I wersja „Kolo fortuny”:

<https://wordwall.net/pl/resource/14308372>

II wersja **Kartoniki obrazkowe lub produkty spożywcze jakie są w domu.**

Do tej zabawy będą potrzebne karty obrazkowe (otrzymane w wiadomości e-mailowej) lub prawdziwe produkty spożywcze z kuchni. Spróbuj podzielić te produkty na zdrowe i niezdrowe.

Kartoniki wycinamy i wkładamy do woreczka. Dziecko losuje z worka karteczki przedstawiające zdrowe i niezdrowe produkty, następnie odpowiednio segreguje.

III wersja **Wycinanie gazetek reklamowych**

Biedroneczko, możesz również wykorzystać gazetki reklamowe, by wyszukać i wyciąć obrazki przedstawiające produkty żywnościowe. Posegreguj je i przyklej na kartkę. Możesz to zrobić podobnie jak na ilustracji poniżej.



8. Zdrowe kanapki. I to już ostatnie zadanie dzisiejszego dnia. Z pomocą dorosłego - mamy lub taty, spróbuj przygotować pyszne, kolorowe i oczywiście zdrowe kanapki. Pamiętaj o tym, aby przed pracą umyć ręce i ubrać fartuszek, by nie poplamić ubranka.



Życzymy Ci milej pracy!

I smacznego!

Pani Sandra i Pani Julia