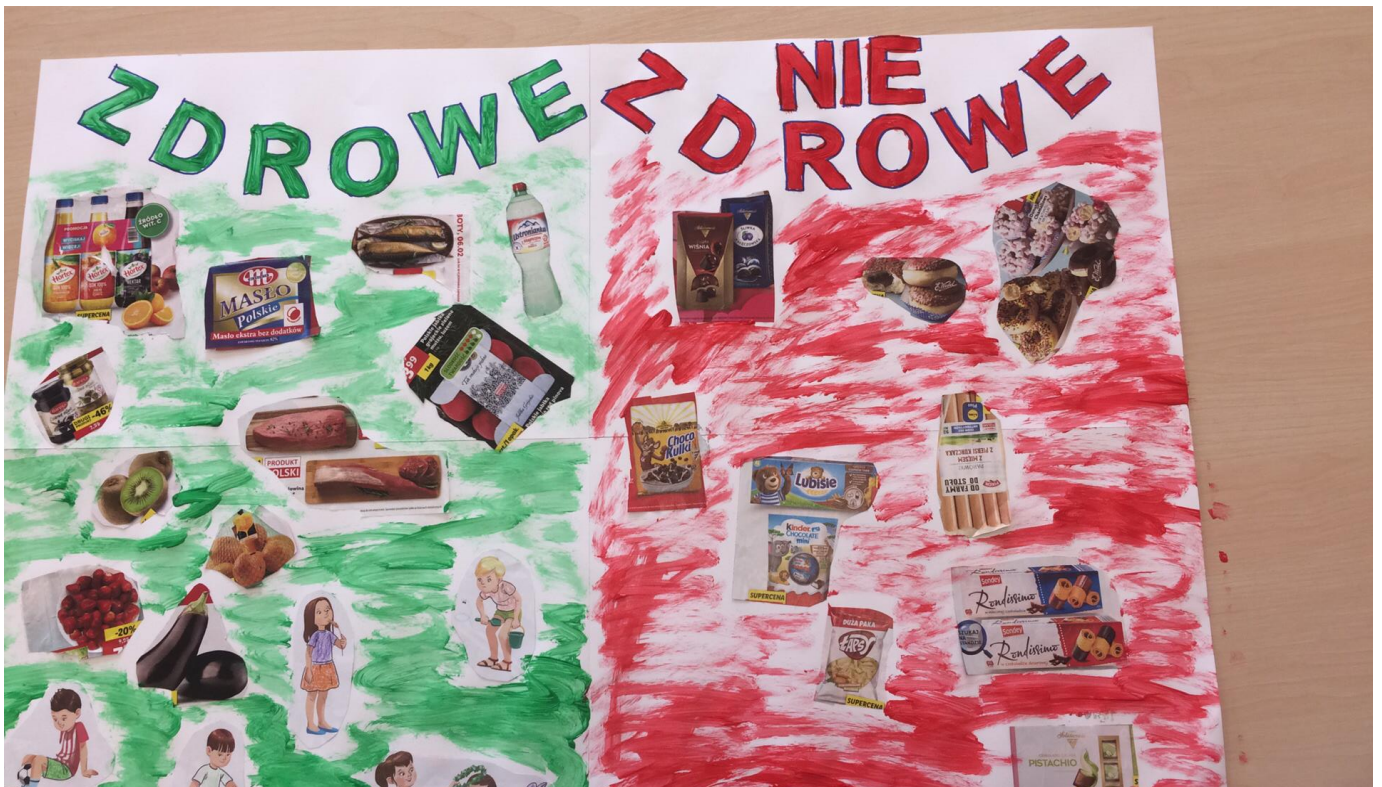


13.04.2021 wtorek

Witam Was we wtorek, wczoraj był.... a jutro będzie.... Zapraszam na kolejne zabawy o zdrowiu, tym razem będą to „Kolorowe witaminki ”

Zobaczcie plakat o zdrowiu, które wykonały dzieci przedszkolne. Wysyłajcie swoje.!!!



1. Rozpoczynamy od burzy mózgów. I teraz zadanie dla rodziców: Zapytajcie dzieci czy wiedzą co oznacza powiedzenie „W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH” . Przypomnijcie sobie z wczorajszych zajęć, o tym co należy robić by być zdrowym. Czego powinniśmy unikać, a co jest wskazane w dbaniu o zdrowie. Jestem przekonana, że dzieci mile was zaskoczą...

2. Przywitajcie się więc z Pacynką „Witaminką”.

*Jestem Pani Witaminka.
Witam chłopców i dziewczynki.
Jeśli chcecie mieć wesołe minki,
Pamiętajcie, zjadajcie witaminki!*

Pacynka witaminka przekazuje dzieciom informacje o konieczności jedzenia warzyw i owoców.



3. Posłuchajcie piosenki Fasolek „Witaminki, witaminki” (zał.)

Dzieci odpowiadają na pytania do treści piosenki:

- Dlaczego Jasio ma ponurą minę?
- Co należy jeść, żeby być zdrowym jak ryba?
- Jakie owoce są wymienione w piosence?

Zapraszam Was teraz na OWOCOWE KUCHCIKOWO.

Zrobimy pyszną i zdrową sałatkę owocową.

- Zapraszam wszystkich, którzy zjedli dzisiaj śniadanko...są głodni...lubią owoce...
- Rozwiążcie zagadkę
Rosną na drzewach i na krzewach,
posiadają witaminki,
lubią je chłopcy i dziewczynki (owoce)



4. Na pewno każdy z Was ma w domu owoce.
Zgromadźcie je na talerzykach;
-nazwijcie je,

- podzielcie owoce ze względu na kolor , wielkość, kształt oraz pochodzenie: krajowe i egzotyczne (tropikalne)

- policzcie ile ich macie

5. Porozmawiajcie z Rodzicami na temat owoców egzotycznych:

-w jaki sposób owoce egzotyczne trafiają do Polski? – burza mózgów;

-gdzie rosną , czy też gdzie są hodowane?

- wspólne cechy owoców tropikalnych (ciepły klimat, nietolerancja mrozów)

-wspólne cechy wszystkich owoców (dlaczego je spożywamy?(zawierają potrzebne witaminy, **najzdrowsze spożywane na surowo**);

-co możemy zrobić z owoców(ugotować kompot, dodać do ciasta, zjeść na surowo- w postaci sałatki)

-a jak możemy przechować owoce na dłużej , co można z nimi zrobić aby jeść je w zimie?(kompoty, dżemy, soki,)

6. Zapraszam Was do wspólnej zabawy muzyczno- ruchowej „ Zrywamy owoce- zbieramy owoce” do słów piosenki „Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki”
Biegajcie, podskakujcie przy muzyce . Na przerwę w muzyce stańcie na palcach, wyciągnijcie ręce do góry , naśladujcie zrywanie owoców potem zbieranie owoców pod drzewami.

7. Zaczynamy naszą zdrową i pyszną sałatkę owocową.

➤ Przygotujcie też:

-miskę

- nóż

- deskę

Pamiętajcie o zachowaniu zasad bezpieczeństwa podczas wspólnego wykonywania sałatki owocowej:

- ubieramy fartuszek
- myjemy ręce i owoce
- Rodzice pomagają obierać owoce
- kroimy owoce bardzo ostrożnie
- łączymy wszystkie składniki
- układanie na talerzykach kompozycji, z pokrojonych owoców
- zjadajcie z wielkim apetytem – bo to wielka porcja witamin-oczywiście z Rodzicami .



8. Pamiętajcie o posprzątaniu kuchni po zrobieniu sałatki . 😊😊😊

SMACZNEGO!!!

Oczywiście przesyłajcie zdjęcia – już mi ślinka cieknie!!! 😊



Ja zrobię z takich owoców