**Propozycje na 1 kwietnia – środa**

**Temat dnia: Zdrowe i niezdrowe – co jemy?**

**Miły dzień mamy i uśmiechem się witamy. (przesyłanie do siebie nawzajem uśmiechów).**

1.Odgłosy z kuchni.

Proszę zasłonić dziecku oczy i wykonywać różne czynności, dziecko odgaduje. Potem zamiana.

2.Co, do czego - ćwiczenia słownikowe – wzbogacanie słownictwa Demonstracja sprzętów ręcznych i w miarę możliwości elektrycznych. Mówimy część zdania, a dzieci je kończą.

Tarka do … (tarkowania). Trzepaczka do …(ubijania). Wałek do …(wałkowania). Łyżka do…(mieszania). Chochla do …(nalewania). Mikser do … (rozdrabniania, ubijania, mieszania). Blender do … (rozdrabniania). Proszę zwrócić uwagę na zakaz włączania i wyłączania, przez dzieci, urządzeń elektrycznych.

3.Zabawa ilustrowana ruchem do piosenki „Pomogę mamusi” (chyba znacie!!).

<https://www.youtube.com/watch?v=IX0iuoFgCR8>

Druga piosenka „Kosi, kosi łapki” w tym samym linku 15 minuta

4. Co jem? – dialog z pacynką - kształtowanie nawyku zdrowego odżywiania. Rodzic rozmawia z pacynką (maskotką):

- Maju, może pójdziemy na podwórko, weźmiemy hulajnogi. Pojeździmy. - Nie mogę. Brzuch mnie boli. Oj, jak boli! - a dlaczego? Nie zjadłaś śniadania? - Oczywiście, że zjadłam. - To nie rozumiem. a co jadłaś na śniadanie? - To co zwykle. Chipsy i zozole. - Oj, to chyba nie było zdrowe śniadanie. Dlatego teraz cię boli brzuch. Przyjdę po obiedzie. Wtedy pójdziemy na podwórko. - Zjadłaś już obiad, jak się czujesz, idziemy na podwórko? - Nie mogę. Mdli mnie. i głowa boli. - Domyślam się, że na obiad pewnie znów jadłaś zozole. - o nie! Zjadłam pół talerza frytek z colą. Aha, i na deser batonik. - Wiesz, co Maju, ty jesz same niezdrowe produkty. Dlatego ciągle źle się czujesz. Czy nie mogłabyś jeść, takich rzeczy, żeby dobrze się czuć? - No nie wiem. Może spróbuję. a co powinnam jeść? - To, co wszyscy ludzie, którzy dbają o swoje zdrowie: warzywa, owoce, razowe pieczywo, kasze, ryby.

5.”Zdrowe – niezdrowe” – doświadczenia poszukujące.

Dzieci otrzymują talerzyki papierowe (jednorazowe lub wycięte z papieru). Przed dziećmi na dywanie leży zbiór obrazków przedstawiających produkty zdrowe (większa ilość obrazków) i niezdrowe (niewielka ilość obrazków). Obrazki przedstawiające produkty zdrowe układają na kartce zielonej, a niezdrowe na czerwonej. Dzieci porównują, których jest więcej, a których mniej? To są produkty najzdrowsze. Powinniśmy jeść ich najwięcej.

Spójrzcie, tych produktów jest najmniej. Co o nich myślicie? Te produkty nie są zdrowe i jemy je tylko czasami i mało.

6.Pieczemy ciasteczka – opowieść ruchowa z naśladowaniem czynności

Myjemy ręce ( naśladowanie ), trzepaczką ubijamy jajka ( naśladowanie ), wlewamy mleko i wsypujemy mąkę i proszek do pieczenia ( naśladowanie ). Ugniatamy ciasto ( naśladowanie ), wałkujemy wałkiem ( naśladowanie ), a teraz foremkami wycinamy ciasteczka- naśladowanie i ozdabiamy rodzynkami ( naśladowanie ). Wkładamy ciastka do piekarnika ( naśladowanie ), wąchamy jak pięknie pachną ( naśladowanie ), ostudzone ciastka zjadamy ( naśladowanie ).

7.Pizza lub ciasteczka z plasteliny lub z masy solnej – a może prawdziwe!!!

wykrajanie ciastek foremkami o różnych kształtach i ozdabianie cekinami, koralikami, drobnymi elementami papierowymi (np. wyciętymi ozdobnym dziurkaczem)

Materiały opracowane w oparciu o Przewodnik metodyczny 4-latki – Podręcznikarnia

Życzymy miłego dnia, buziaczki – pani Dorotka i Iwonka