

Wtorek 6.04.2021 r.

W tym tygodniu nasze aktywności związane będą z tematem: **„Dbamy o zdrowie”**.

Temat dnia: **„Zdrowe odżywianie”**

1. „Słuchamy bębenka” - zabawa ruchowa.

Rodzic podaje rytm za pomocą bębenka i wypowiada polecenia:

- podskakuj na dwóch nogach;
- kiwaj głową;
- rękoma przed sobą rób „młynek”;
- idź w miejscu;
- biegnij w miejscu.

Zabawę powtarzamy 2-3 razy.

Jeśli ktoś nie ma w domu bębenka, może go zastąpić klaskaniem bądź uderzaniem drewnianą łyżką o garnek.

2. „Produkty do jedzenia” - wycinanie; rozwijanie myślenia; wdrażanie do bezpiecznego posługiwania się nożyczkami.

Dziecko wyszukuje i wycina obrazki przedstawiające produkty żywnościowe. Można wykorzystać gazetki reklamowe.

3. „Piramida żywienia”- słuchanie piosenki.

Zachęcamy do wysłuchania piosenki zamieszczonej pod poniższym linkiem:

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

4. „Zdrowe odżywianie” - rozmowa kierowana w oparciu o wysłuchaną piosenkę oraz ilustrację przedstawiającą „Piramidę zdrowego żywienia”; poznanie zasad zdrowego odżywiania się.

Pytania do dziecka:

- co to znaczy zdrowo się odżywiać?
- co znajduje się na dole piramidy?
- czy owoców i warzyw jest dużo, czy mało; jak myślisz, dlaczego? *(mają dużo witamin, są zdrowe, można nimi zastąpić słodczyce)*
- jakie produkty znajdują się nad owocami i warzywami?
- co jest na czubku piramidy?
- dlaczego w piramidzie nie ma słodczy, chipsów?



Na podstawie piramidy dziecko ocenia, jakich produktów trzeba jeść najwięcej, a których - najmniej. Rodzic wyjaśnia wpływ spożywania tych produktów na zdrowie.

5. „O czym mówię” - zabawa dydaktyczna rozwijająca słuch fonematyczny.

Rodzic sylabizuje: cze-ko-la-da, li-za-ki, chip-sy, cu-kier-ki, na-po-je, a dziecko podaje całą nazwę.

Następnie dziecko dzieli wyrazy na sylaby z jednoczesnym wyklaskiwaniem ich, np. arbuz: ar-buz, jogurt: jo-gurt, pomidor: po-mi-dor, ogórek: o-gó-rek, mleko: mle-ko itp.

6. „Zdrowe - niezdrowe”- karty pracy (załączniki znajdują się na końcu).

* Zaznacz pętelką warzywa i owoce. Czy potrafisz je nazwać?

* Dopasuj produkty do odpowiedniego nastroju- *niezdrowe* połącz ze smutną buzią, a *zdrowe* z uśmiechniętą.

7. „Koszyk pełen zdrowia”- ćwiczenie grafomotoryczne.

Narysuj po śladzie kosz ze zdrowymi warzywami i owocami. Możesz wykorzystać do tego pisaki. Pokoloruj powstały obrazek kredkami. Pamiętaj o odpowiednim doborze kolorów. Zwróć uwagę na właściwą postawę podczas siedzenia oraz prawidłowe trzymanie narzędzia pisarskiego.

Życzymy Wam miłego dnia i zapraszamy jutro!

Źródła: „Razem bawimy się”. Przewodnik metodyczny- cz.3. Czterolatek, Wydawnictwo Edukacyjne „Podręcznikarnia”; youtube.com; pinterest.com; allegroimg.com

Zaznacz pętelką warzywa i owoce.



Pobieraj także **BEZPŁATNIE** – kolorowanki – karty pracy
– scenariusze zajęć – wyrazy do nauki czytania
z serii „Przygody Fenka – PORY ROKU”

www.fenek.pl 

Dopasuj produkty do odpowiedniego nastroju - niezdrowe połącz ze smutną buzią, a zdrowe z uśmiechniętą.





