

18.05.2020r. Oddział I

1. Dziecko słucha bajki czytanej przez rodzica.

Bajka o Zuzance i rycerzu Witaminku.

Dawno, dawno temu, za siedmioma górami, za siedmioma lasami w Czekoladowym Królestwie mieszkała mała Księżniczka Zuzanka. Dziewczynka jadła same słodczyce i w ogóle się nie ruszała, nie uprawiała żadnego sportu, zapomniała o codziennej gimnastyce.

Pewnego dnia księżniczka ciężko zachorowała. Król ogłosił, że ten kto uzdrowi Zuzankę, otrzyma pół królestwa i księżniczkę za żonę. Jednak nikt nie potrafił pomóc małej księżniczce. Nie rozweselały ją nawet babeczki z lukrem, figurki z piernika, a na widok tortu bolała ją brzuch. Kiedy król stracił już nadzieję, że znajdzie się ktoś, kto uzdrowi Zuzankę.

W królestwie zjawił się rycerz Witaminek. Przyjechał na wielkim warzywnym rowerze ciągnąc za sobą przyczepkę różnych, nieznanych w Czekoladowym Królestwie smakołyków. Rycerz przywiózł lekarstwa, które miały uzdrowić szybko księżniczkę. Były to Witaminy. Nazywały się A, B, C i D. Lekarstwa były zaczarowane, nie można ich było zobaczyć ponieważ były ukryte.

Witamina A była ukryta w mleku, serze i marchewce.

Witamina B w chlebie i kaszy.

Witamina C w kwaśnej cytrynie, porzeczce i pietruszce.

Witamina D w mleku rybie i jajkach.

Rycerz przez 7 dni dawał Zuzance do jedzenia te pyszności, w których mieszkały witaminy, a gdy księżniczka lepiej się poczuła, Witaminek zalecił jej codzienną gimnastykę. Po tygodniu Zuzanka była pełna ochoty do zabawy, rumiana, uśmiechnięta i zdrowa! Wsiadła na witaminowy rower rycerza i jeździła z zapalem po zamkowym ogrodzie.

I choć królewna jeszcze trochę lubiła słodczyce, pokochała inne smaki, a przede wszystkim warzywa i owoce. A najbardziej pokochała rycerza Witaminka. Razem wzięli ślub i żyli długo i szczęśliwie. Na pamiątkę tej historii otworzyli Akademię (szkołę) zdrowia. Każdy, kto ją ukończył dostawał medal zdrowego życia i potrafił żyć zdrowo i szczęśliwie. Dzisiaj Królewicz Witaminek zaprosił naszą grupę do Akademii Zdrowia i chciałby, żeby dzieci wykonały kilka zadań.

Na podstawie bajki dziecko kończy zdanie „Żeby zdrowym być trzeba...”

2. **Gimnastyka przy muzyce-** „Głowa, ramiona, kolana, pięty”

<https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE>

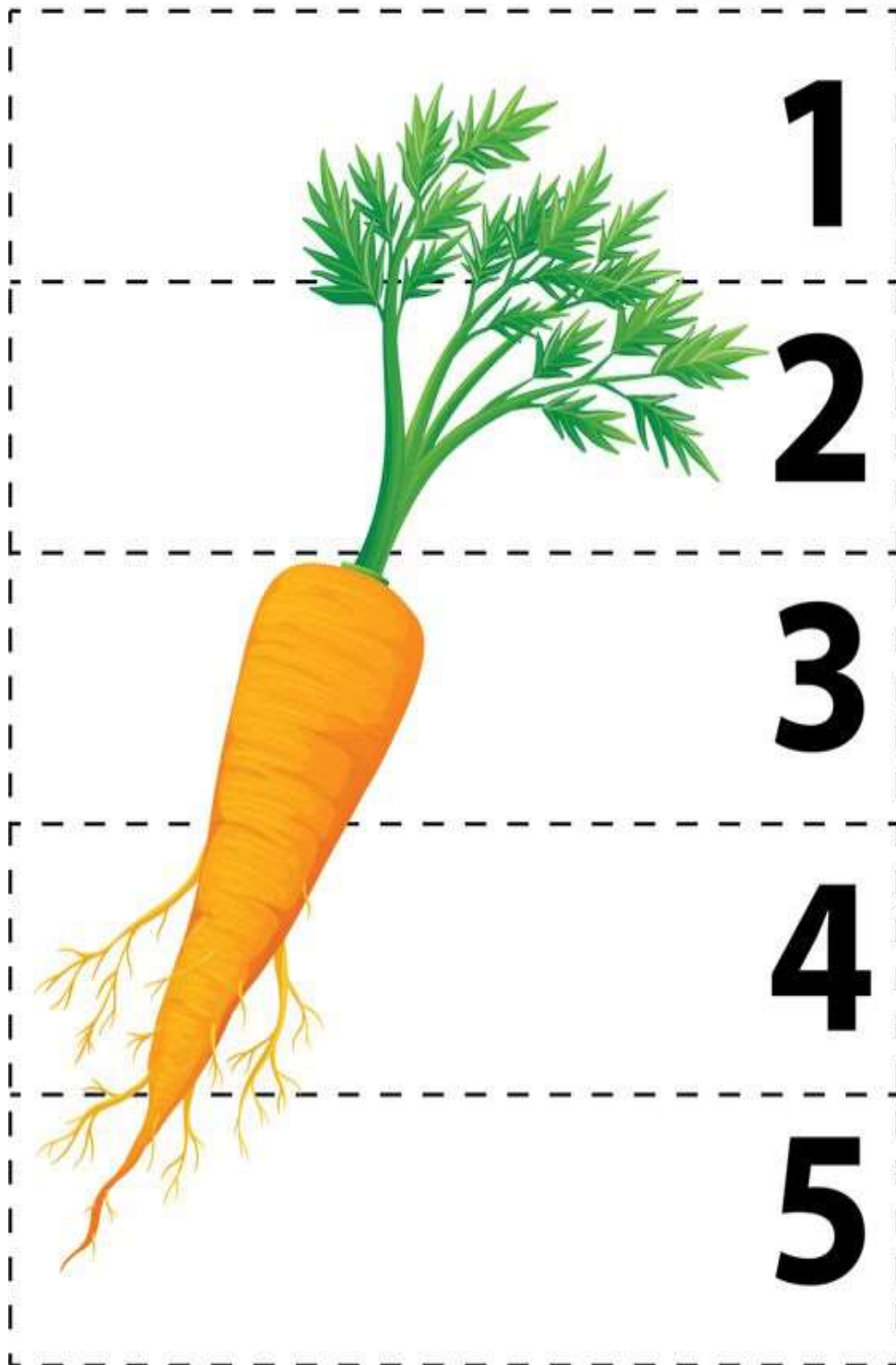
3. Zdrowa kanapka- Rodzic pyta dziecko „**Jak przygotować zdrową kanapkę?**” Dziecko podaje pomysły na zdrową kanapkę.

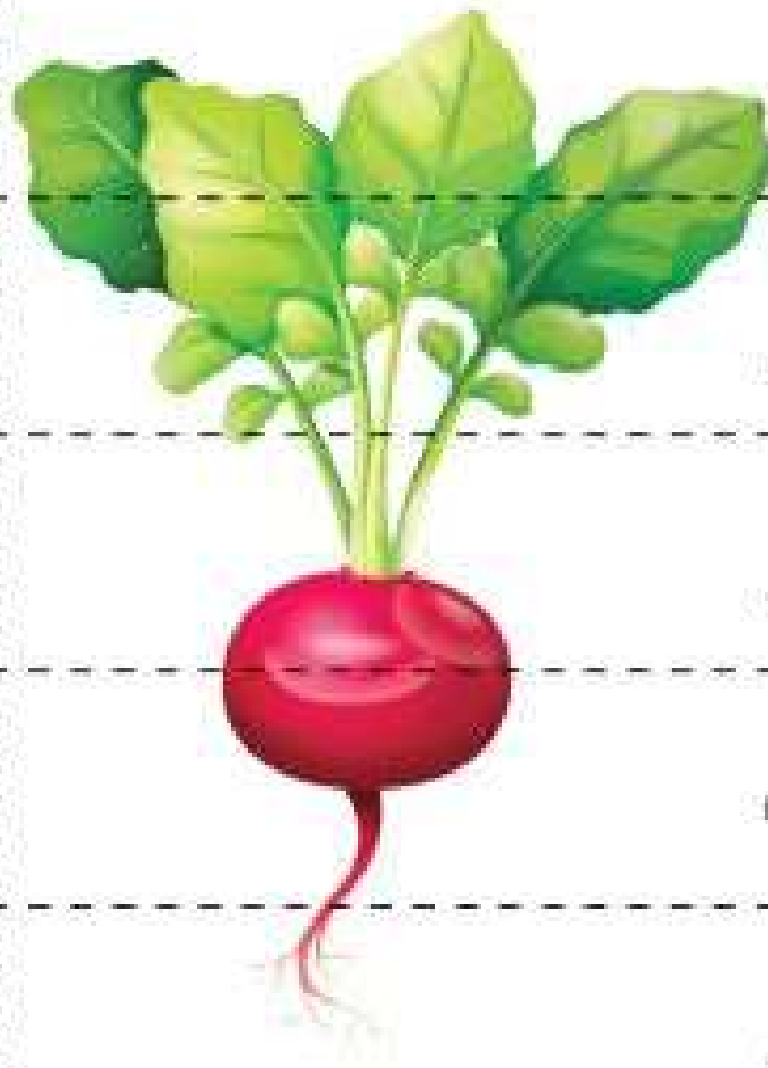
4. Wykonanie zdrowej kanapki

- umycie rąk,
- przygotowanie miejsca do wykonania kanapek,
- przygotowanie produktów do wykonania kanapek,
- wspólne z rodzicami wykonywanie kanapek, oglądanie oraz degustacja.

5. Witaminowe puzzle- „warzywa”

Dziecko przecina obrazki wzdłuż linii, następnie układa puzzle i nazywa warzywa.





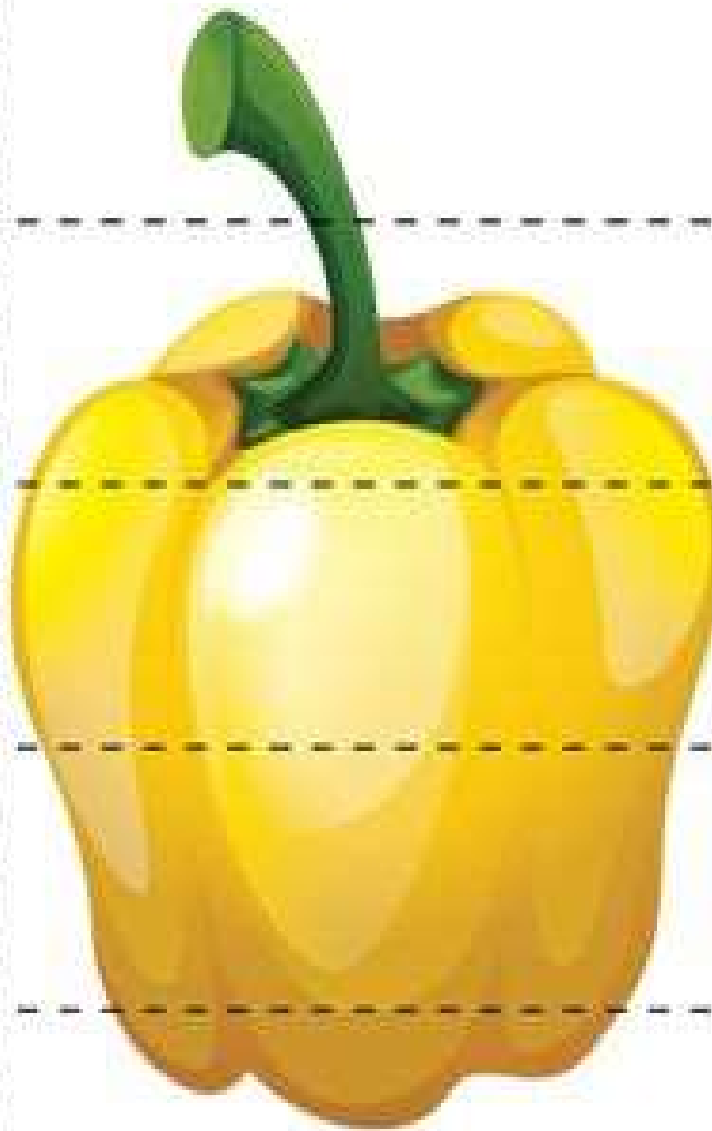
1

2

3

4

5



1

2

3

4

5

