**PRZEDSZKOLE ODDZIAŁ I**

21.05.2020

**TEMAT RYGODNIA: ZDROWE ODŻYWIANIE**

Witam Wszystkie dzieci bardzo serdecznie, jak dzisiaj się czujecie, jesteście uśmiechnięci czy smutni?

Proszę o piękny uśmiech i ja też się do Was uśmiecham. Zaczynamy…oczywiście proszę pamiętać, że są to propozycje i nie trzeba wszystkich realizować…

Dzisiaj będziemy sobie rozmawiać o tym co trzeba jeść żeby być zdrowym, nie chorować i mieć dużo sił…

**Na początek poruszajmy się przy piosence…**

Równowaga <https://www.youtube.com/watch?v=ozI7YcVASgo>

**Posłuchajcie…**

**Bajka o księżniczce Zuzance i rycerzu Witaminku.**

Dawno, dawno temu, za siedmioma górami, za siedmioma lasami w Czekoladowym Królestwie mieszkała mała księżniczka Zuzanka.

Księżniczka jadła tylko słodycze. Pewnego dnia ciężko zachorowała. Król ogłosił, że ten kto uzdrowi Zuzankę, otrzyma pół królestwa i księżniczkę za żonę.

Jednak nikt nie potrafi jej uzdrowić.

Kiedy król stracił już nadzieję na to, że znajdzie się ktoś, kto uzdrowi Zuzankę, w królestwie zjawił się rycerz Witaminek.

Rycerz przywiózł lekarstwa, które miały uzdrowić księżniczkę. Nazywały się: witamina A, B, C, D. Lekarstwa były zaczarowane ponieważ nie można ich było zobaczyć, były ukryte:

**Witamina A** ukryta była – w mleku, serze, maśle, kapuście, marchewce.

**Witamina B** – w drożdżach, cebuli, śliwkach, orzechach, ziemniakach, kiełbasie, pomidorach, jabłkach.

**Witamina C** – ukryła się w cytrynie, cebuli, czosnku, papryce.

**Witamina D** – w mięsie, żółtku, wątróbce, śmietanie, maśle.

Rycerz Witaminek przez siedem dni dawał Zuzance do jedzenia te wszystkie rzeczy, w których były ukryte witaminy.

Gdy księżniczka wyzdrowiała nigdy już nie jadała samych słodyczy.

**Porozmawiajmy…**

* Jak miała na imię księżniczka? (Zuzanna)
* Gdzie mieszkała księżniczka? (Czekalodowym Królestwie)
* Dlaczego księżniczka się rozchorowała? (jadła tylko słodycze)
* Co król obiecał za uzdrowienie księżniczki? (pół królestwa i księżniczkę za żonę)
* Jak nazywał się rycerz? (Witaminek)
* Jak nazywały się lekarstwa, które przywiózł rycerz? (witaminy ABCD)
* Ile dni trwało leczenie księżniczki? (7 dni)
* W czym były ukryte witaminy? (można wymienić kilka)
* Czy księżniczka jadła jeszcze same słodycze?
* Jak myślisz dlaczego trzeba jeść warzywa i owoce?

**Zobaczmy, gdzie ukryły się witaminki z bajki…**

Załącznik 1

A teraz wszyscy powtarzamy…najpierw cicho a potem coraz głośniej…

**Jedz owoce i jarzyny,
w nich mieszkają witaminy.
Kto je sobie lekceważy –
musi chodzić do lekarzy.**

**„Gimnastyka” -zabawa ruchowa – dziecko ruchem inscenizuje treść wiersza…**

 Słychać radio, gra muzyka

 proszę wstawać – gimnastyka.

Ręce w górę, potem w bok jeden

podskok, szybki krok.

Wdech głęboki, wydech długi niski przysiad

– jeden drugi marsz dokoła,

gra muzyka i skończona gimnastyka

**A teraz trochę matematyki…**

Matematyczne zagadki z marchewką – pomoce: klocki, które będą udawać marchewki

Dziecko układa przed sobą marchewki wg poleceń zawartych w zagadkach.

Rodzic czyta zagadki…

* Wyrwał Grześ marchewki: **cztery** dla siebie i **jedną** dla Ewki. Ile marchewek wyrwał Grześ?
* Wyrwał Grześ marchewki: **trzy** dla siebie i **trzy** dla Ewki. Ile marchewek wyrwał Grześ?
* Na grządce rosło **sześć** marchewek. Zające zjadły **cztery** marchewki. Ile marchewek zostało na grządce?
* Na grządce rosły **cztery** marchewki. Zające zjadły **trzy** marchewki. Ile marchewek zostało na grządce?

**A teraz zapraszam do kuchni, próbujemy warzywa i owoce…**

**Możemy z warzyw i owoców zrobić pyszną sałatkę warzywno – owocową oto przepis…**







**Przepis pochodzi ze strony…** [**https://smaker.pl/przepisy-przekaski/przepis-salatka-owocowo-warzywna,57308,maudie.html**](https://smaker.pl/przepisy-przekaski/przepis-salatka-owocowo-warzywna%2C57308%2Cmaudie.html)

**SMACZNEGO!**

**Może trochę poćwiczymy…jeżeli masz ochotę…**

Wprowadzenie

* Dziecko maszeruje po obwodzie koła, rytmicznie licząc do czterech. Na jeden – klaszcze w dłonie.

**Zabawa orientacyjno-porządkowa – Motylki**.

Potrzebne będą kartki gazety – kwiatki – rodzic rozkłada na dywanie

* Dziecko zamienia się w motylka. Kiedy gra muzyka, motylki latają pomiędzy kwiatkami (kartkami gazety); na przezwę w muzyce siadają na dowolnym kwiatku.

**Ćwiczenie dużych grup mięśniowych – Pracowite mrówki**.

Potrzebna będzie: piłka

* Dziecko - Rodzic dobierają się w parę. Stają tyłem do siebie, w małym rozkroku, w odległości mniej więcej jednego kroku. Na hasło Rodzica., podają sobie piłkę, czyli okruszki. Podają je sobie zamiennie: między nogami, z jednej strony i z drugiej strony. Nogi w kolanach przez cały czas ćwiczenia pozostają proste, a stopy przylegają do podłogi.

**Ćwiczenie wyprostne – Bociany.**

Potrzebna będzie: książka

* Dziecko układa książkę na głowie, prostują plecy, układa ręce na biodrach i powoli porusza się po całym pokoju, wysoko unosząc kolana – bocian chodzi po łące.

**Ćwiczenia mięśni nóg i mięśni brzucha – Dżdżownica**.

Dziecko leży na brzuchu. Dłonie, jedna ułożona na drugiej. Brodę opierają na dłoniach. Unoszą głowę w górę, po chwili wracają do pozycji wyjściowej powtarzają ćwiczenie.

**Zabawa bieżna – Pszczoły – do ula**.

Dziecko (pszczoła) siedzi z wyprostowanymi plecami na kawałku gazety (kwiaty). Na hasło Rodzica: pszczółki latają. Dziecko, biega po pokoju. Na hasło: pszczółki na kwiatek, dziecko siada z wyprostowanymi plecami na kwiatku.

**Ćwiczenie uspokajające.**

Dziecko kładzie się na podłodze. Zamyka oczy. Rodzic włącza nagranie spokojnej melodii. Dziecko rytmicznie oddycha, wsłuchując się w dźwięki melodii.

**Podsumowanie…**

* Gdzie są ukryte witaminy?
* Dlaczego trzeba jeść warzywa i owoce?

**UFF zmęczeni? Teraz odpoczynek, a jeżeli macie ochotę to poniżej niespodzianka…**

**Pozdrawiam Was gorąco. Wychowawca p. Beata.**

**Smok wawelski - Baśnie Polskie…**

<https://www.youtube.com/watch?v=FKfB_h7HqC8>