

Wtorek 28.04.2020 r.

Temat dnia: Zdrowie na talerzu

I.

- „Zanieś lekarstwo” – zabawa równoważna.

Dzieci dobierają się w pary – jedno jest chorą babcią, drugie wnuczką.

„Babcie” stają w jednym krańcu sali, „wnuczki” – w drugim. Prowadzący zabawę rozdaje „wnuczkom” małe plastikowe talerzyki i kładzie na nich np. drobne klocki lub guziki (lekarstwo), które muszą zanieść chorej „babci” - gdy doniosą, następuje zamiana ról.

- „Chory kotek” – wysłuchanie wiersza S. Jachowicza. Osoba dorosła czyta wiersz.

*Pan kotek był chory i leżał w łóżeczku,
I przyszedł kot doktor: „Jak się masz, koteczku?”
„Źle bardzo...” – i łapkę wyciągnął do niego.
Wziął za puls pan doktor poważnie chorego,
I dziwy mu prawi: „Zanadto się jadło,
Co gorsza nie myszki, lecz szynki i sadło,
Źle bardzo... gorączka! Źle bardzo, koteczku!
Oj! długo ty, długo poleżysz w łóżeczku.
I nic jeść nie będziesz, kleiczek i basta.
Broń Boże kiełbaski, słoninki lub ciasta!”
„A myszki nie można?” – zapytał koteczek.
„Broń Boże! Pijawki i dieta ścisła!
Od tego pomyślność w leczeniu zawista”.
I leżał koteczek: kiełbaski i kiszki
Nietknięte, z daleka pachniały mu myszki.
Patrzcie, jak złe łakomstwo! Kotek przebrał miarę,
Musiał więc, nieboraczek, srogą ponieść karę.
Tak się i z wami dziateczki stać może:
Od łakomstwa strzeż was Boże!*

Przykładowe pytania do rozmowy:

– Co spotkało kotka?

- Dlaczego zachorował?
- Co mu dolegało?
- Co musiał jeść, żeby wyzdrowieć?
- A Wy, co najbardziej lubicie jeść? Czy to jest zdrowe?

II.

• „Zdrowie na talerzu” – ustalenie zdrowej, optymalnej diety dla dzieci na podstawie zaleceń instytutu żywienia. Zapoznanie z piramidą żywienia i omówienie jej. Następnie prezentujemy obrazki z produktami żywnościowymi, dzieci je rozpoznają i nazywają, próbują określić, czy są zdrowe. Wskazują te, które lubią jeść. Następnie przygotowujemy ilustrację przedstawiającą pustą lodówkę oraz komplet obrazków z produktami jedzenia zdrowego i niezdrowego. Zadaniem dzieci jest zapełnić lodówkę tylko zdrowymi produktami.

PU (profilaktyka uzależnień) - Przestrzeganie przed grożącą otyłością i uzależnieniem objadania się słodyczami oraz słonymi przekąskami

• „Zdrowo witaminkowo” – zabawa taneczna przy piosence „Witaminki” z repertuaru zespołu dziecięcego Fasolki. Podczas zwrotek dzieci maszerują po obwodzie koła, w trakcie refrenu chwytają się za ręce i tańczą wesoło w kółeczku.

youtube.com/watch?v=ODZGWROvCpg

• „Zdrowo jem” – zabawa praktyczna: **samodzielne przygotowywanie zdrowej kanapki wg własnego pomysłu dzieci**; degustacja. Utrwalenie wiadomości o zdrowym odżywianiu.

Przygotowujemy produkty potrzebne do wykonania kanapek: chleb razowy, masło, twaróg, chuda wędlina, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, sałata; fartuszek, plastikowy nóż, talerzyk, serwetki. Przypomnienie o zachowaniu zasad higieny podczas przygotowywania posiłku (mycie rąk). W trakcie przygotowywania włączmy piosenkę „Alfabet warzywno-owocowy” z repertuaru DrobNutki

youtube.com/watch?v=5IQBQBvgjrg

Zachęcamy do uwiecznienia na fotografiach zdrowych kanapek i przesłanie zdjęć do wychowawczyń – zostaną one zaprezentowane na stronie internetowej przedszkola.

III.

• „Dzieci w domkach, dzieci na spacer” – zabawa orientacyjno-porządkowa

Osoba prowadząca rozkłada obręcz lub duże, kolorowe koła z papieru – domki dla każdego dziecka. Na hasło: *Dzieci na spacer* – dzieci rozchodzą się w różnych kierunkach i poruszają tak, by omijać „domki”. Na dźwięk bębienka zatrzymują się i wracają do swoich „domków”.

- „Zdrowe i niezdrowe jedzenie” – zabawa sensoryczna z magicznym pudełkiem; podkreślenie korzystnego wpływu owoców i warzyw na zdrowie.

Przygotowujemy tekturowe pudełko z zamknięciem – wycinamy otwór przez, który dziecko będzie wkładać rękę do środka. (Możemy je zastąpić woreczkiem tekstylnym). Umieszczamy w środku produkty żywnościowe z domowej spiżarni (owoce, warzywa, słodczyce, słone przekąski itp.). Zadaniem dziecka jest rozpoznać dotykiem dany produkt, nazwać go i próbować określić czy jest on zdrowy czy niezdrowy. Oczywiście może nastąpić zamiana ról i to dorosły będzie rozpoznawał żywność.

Zabawę możemy rozszerzyć poprzez przegląd domowych zasobów żywnościowych – segregując je na dwie grupy. Przy okazji uporządkować je ☺.