

Witam serdecznie Was Biedroneczki i Waszych Rodziców!

Dziś zapraszam na zajęcia pt. „**Odżywiamy się zdrowo**”



DATA – 15.04.2020

CELE – dziecko:

- rozwija sprawność fizyczną w toku zabaw i ćwiczeń ruchowych,
- rozwijają motorykę małą poprzez wykonywanie prac manualnych,
- kształtuje postawy prospołeczne, czerpie radość ze wspólnych działań i zabaw,
- wie, jakie produkty spożywcze są zdrowe i dlaczego należy je spożywać,
- zapoznaje się z PIRAMIDĄ ZDROWEGO ŻYWIENIA,
- prawidłowo i bezpiecznie posługuje się nożyczkami.

1. Na początku kochane dzieci przywitajcie się ze swoimi rodzicami króciutką piosenką.

Tę piosenkę śpiewamy na melodię „Włazł kotek na płotek”.

Dzień dobry, dzień dobry, witam Was.

Chcę skakać (skaczemy), chcę tupać (tupimy), bo już czas. Możemy powtórzyć kilka razy ☺

ŚWIETNIE!

2. „Piramida zdrowego żywienia” - drogi rodzicu proszę, abyś omówił z dzieckiem poniższy schemat piramidy zdrowego żywienia, a Ty Biedroneczko uważnie słuchaj i postaraj się przestrzegać zasad zdrowego stylu życia. Należy zwrócić uwagę na proporcje, w jakich powinno się jadać poszczególne grupy produktów spożywczych. Im wyżej dana żywność pojawia się na grafice piramidy, tym mniejszą ilość należy spożywać. Przypominamy o piciu wody, codziennym ruchu, regularnych posiłkach, jedzeniu jak największej ilości warzyw i owoców, wybieraniu produktów pełnoziarnistych, spożywaniu nabiału w różnych

postaciach, jedzeniu ryb, nasion strączkowych. Natomiast należy unikać spożywania dużej ilości cukru, słodczy, słodkich napojów oraz słonych przekąsek. Zobaczcie dzieci- to jest piramida zdrowego żywienia:



Aby lepiej zapamiętać produkty znajdujące się na poszczególnych szczeblach piramidy proponuję obejrzeć i wysłuchać poniższej piosenki. OTO ONA!

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

3. „Ludwiczku”- zabawa ruchowa z piłką. Rodzic rzuca piłkę do dziecka i mówi: *Ludwiczku, Ludwiczku, co niesiesz w koszyczku?* Dziecko podaje nazwę jakiegoś warzywa np. *Marchewkę*, następnie dziecko podaje piłkę rodzicowi i zadaje to samo pytanie. Gdy pomysły się wyczerpią możemy zmienić np. na owoce. **BIEDRONECZKI ILE UDAŁO WAM SIĘ WYMIENIĆ WARZYW A ILE OWOCÓW?**

4. Zapraszam do wykonanie pracy plastycznej pt. „Talerz pyszności”.

Potrzebne wam będą: papierowy talerzyk (jeśli ktoś nie ma może być kartka w kształcie koła), foldery (gazetki reklamowe) z produktami żywnościowymi, nożyczki, klej.

Dziecko wybiera to, co chciałby mieć na swoim talerzu. Następnie wycina i przykleja tylko zdrowe produkty. Zwróćmy uwagę, aby dziecko samodzielnie dokonało wyboru, co i w jakiej ilości znajdzie się na talerzu. **BIEDRONECZKI BEZPIECZNIE POSŁUGUJcie SIĘ NOŻYCKAMI!**

5. Po południu zachęcam do wykonania zadania w karcie pracy trzylatka. Proszę wydrukować kartę nr 9, jeśli nie ma takiej możliwości dziecko może wykonać tylko pierwszą część polecenia pokazując paluszką na monitorze. Dodatkowo dzieci czteroletnie niech podzielą nazwy produktów na sylaby i je wyklaszczą.

ŚWIETNIE! PORADZILIŚCIE SOBIE!

KOCHANI RODZICE ZRÓBCIE DZIŚ WSPÓLNIE Z DZIEĆMI PYSZNY, ZDROWY PODWIECZOREK

Smacznego! 😊

To wszystko na dziś 😊

Pozdrawiamy Was - Pani Ala i Pani Kasia