Plan zajęć na środę 07.04.2021

**Temat dnia: Dbam o siebie i jem warzywa i owoce**

Cele zajęć:

- kształtowanie postaw prozdrowotnych

Dzieci dowiedzą się: - co oznacza pojęcie: „odżywianie” - jak skomponować pełnowartościowy posiłek - dlaczego ważnesą warzywa i owoce - co szczególnego ma w sobie marchewka - co możebyć porcją warzyw i owoców, ile należy ich dziennie spożywać

Zadanie 1   
Na początek dnia zapraszamy do ćwiczeń ruchowych z Kubusiem

<https://kubus.pl/cwicz/kubus-tancerz/>

Zadanie 2

Drodzy rodzice prosimy o wejście na stronę **KUBUSIOWI PRZYJACIELE NATURY**, następnie **MATERIAŁY DLA PRZEDSZKOLI- LEKCJA 3 i** udostepnienie filmu  
edukacyjnego **pt. „Dbaj o ruch i odżywianie. Bo bieganie i skakanie to energii wyzwalanie” –** rozmowa z dziećmi na temat filmu.

Zadanie 3

A teraz prosimy o wykonanie karty pracy ( **załącznik nr 1** poniżej) – będą potrzebne kredki, nożyczki, klej.

Zadanie 4.

Zanim przejdziemy dalej zapraszam do zabawy

AKTYWIZUJĄCY WIERSZYK (ZABAWA RUCHOWA ) Rodzic czyta wierszyk, podczas którego dzieci wykonują ćwiczenia.

WIERSZYK:

Najpierw idziemy jak **niedźwiedzie,** ociężale, jak po sytym obiedzie, potem skaczemy jak **żabki,** prostując tylnie łapki, i jak rozgwiazda na dnie oceanu, robimy **pajace** na środku dywanu, następnie jak **gepard** biegniemy w miejscu, najszybciej jak umiemy, grzbiet wyginamy potem i nagle jesteśmy **kotem,** po to, by w **psa** zmienić się postać, ogonem pomerdać i chwilę tak postać, i nagle fruniemy jak **ptaki**, podniebne, wspaniałe rumaki, a już po chwili, na chwilę, jesteśmy pięknym **motylem.**

Starszych przedszkolaków zapraszam do projektowania własnego zestawu ćwiczeń z elementami programowania. Możecie wykorzystać rysunki w kartach pracy – **załącznik nr2**

Zadanie 5

Przeczytaj wywiad z Panią Marchewką, lub poproś o to rodzica. Zastanów się pod jaką postacią najbardziej lubicie marchewkę?

**Wywiad z Panią Marchewką:**  
-Dzień dobry Pani Marchewko! Jak się Pani dzisiaj miewa?  
-Och, dziękuję, wyśmienicie. Muszę powiedzieć, że tak zdrowa,  
to się dawno nie czułam.  
-To wspaniale, a czemu zawdzięcza Pani dobre samopoczucie?  
-Hmm, ja po prostu mam bogate wnętrze.  
-To znaczy, że ma Pani w środku różne skarby i bogactwa? Proszę  
zdradzić trochę więcej. Jesteśmy wszyscy bardzo ciekawi.  
-No dobrze, zdradzę. Moim sekretnym składnikiem jest żółto -  
czerwony barwnik KAROTEN. Z niego powstaje witamina A,  
która chroni wzrok i poprawia wygląd skóry.  
-Ach to dlatego czasem mówią na Panią “karotka”.  
-Tak, ale tylko wielbiciele.  
-Z tego co wiem jest Pani wielbiona pod różną postacią.  
-Zgadza się, mam kilka wcieleń. NA SUROWO, jako przekąska do  
chrupania, UGOTOWANA, jako dodatek do zup czy drugich dań  
oraz WYCIŚNIĘTA w postaci soku.  
-I jeszcze chyba STARTA, w postaci surówki - to moja ulubiona Pani postać.  
-Cieszę się, uwielbiam być wtedy zmieszana z jabłkiem  
lub kiszoną kapustą i odrobiną oleju. To świetne towarzystwo.  
-Brzmi pysznie! Dziękuję za rozmowę i soczystego dnia!  
-Ha haha, dziękuję, soczystego dnia.

Rodzic zadaje pytania pomocnicze:   
1.Czy marchew jest wartościowa i dlaczego?   
Marchew to jedno z najzdrowszych warzyw.  
Dziękidużejzawartości witaminy A chroni nasz wzrok, a zawarty w niej karoten – żółty, pomarańczowy lub czerwony barwnik - sprawia, że nasza skóra zachowuje zdrowy wygląd.

2.Czy warto jeść marchewkę i w jakiej postaci? Jakie potrawy można z niej przygotować?- dzieci podają przykłady.

Może do obiadu przygotujecie surówkę z marchewki. Zachęcamy ☺

Zadanie 6.

Na zakończenie możesz zagrać w grę.   
Gra edukacyjna Szalone marchewki

<https://kubus.pl/gry-i-zabawy/szalone-marchewki/>

Miłej zabawy 😊