

TEMAT TYGODNIA:

Odkrywamy kolorowe warzywa i owoce

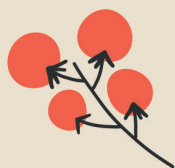
CEL GŁÓWNY:

poznanie zasad zdrowego żywienia ze szczególnym uwzględnieniem roli warzyw i owoców.



CELE SZCZEGÓŁOWE: DZIECKO

- rozpoznaje i wymienia różne warzywa i owoce;
- rozumie, dlaczego jedzenie codziennie różnorodnych i różnokolorowych warzyw i owoców jest ważne;
- doświadcza różnych warzyw i owoców poprzez zmysły (dotyk, smak, zapach);
- zna kolory wybranych warzyw i owoców;
- spożywa różnorodne i różnokolorowe warzywa i owoce;
- wie, że warzywa lub owoce należy jeść codziennie, do każdego posiłku oraz jako zdrową przekąskę.



MNIAM



TEMAT DNIA:

Warzywa i owoce – różnokolorowo znaczy zdrowo



METODY PRACY:

pokaz, zabawa dydaktyczna, zabawa ruchowa.

POMOCE:

kosz/duża misa/skrzyneczka z różnorodnymi i różnokolorowymi warzywami i owocami; dowolna piosenka o tematyce „owocowo-warzywnej”; odtwarzacz muzyki; kolorowanki o tematyce owoców i warzyw; kolorowe kredki.

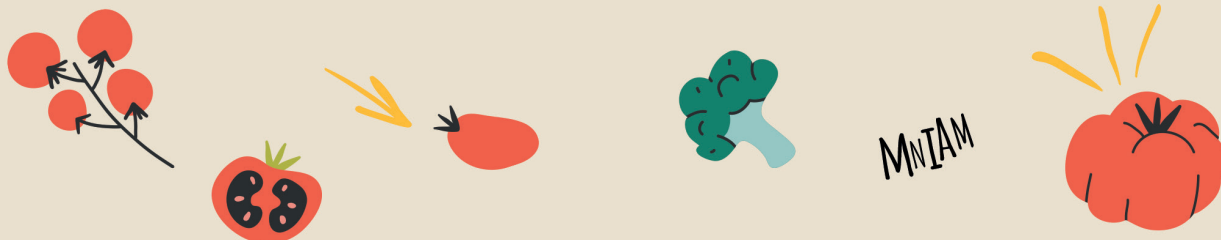
PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Nauczyciel siada razem z dziećmi w kole, w środku koła ustawia pojemnik pełen różnorodnych i różnokolorowych warzyw i owoców. Następnie wspólnie rozmawiają na temat warzyw i owoców. Nauczyciel zachęca dzieci do dzielenia się swoimi doświadczeniami i preferencjami dotyczącymi warzyw i owoców.

Zadaje pytania:

1. Jakie znacie warzywa i owoce?
2. Jakie warzywa i owoce najbardziej lubicie jeść?
3. Co Wam się podoba w waszym ulubionym warzywie lub owocu? Smak? Kolor? To, że jest miękkie? To, że jest chrupiące?
4. Jakie kolory mają te owoce i warzywa?

Nauczyciel zachęca, by każde dziecko wyraziło swoją opinię.



Biorąc pod uwagę wypowiedzi dzieci nauczyciel podsumowuje, że mamy **dużo różnych warzyw i owoców**. Może uzupełnić wypowiedzi dzieci o nazwy warzyw i owoców, których dzieci nie wymieniły podczas rozmowy. Nauczyciel, pokazując dzieciom poszczególne warzywa/owoce z pojemnika, **podkreśla, że warzywa i owoce mają różnorodne kolory, kształty, a także smaki. Niektóre są miękkie, a inne chrupiące. Możemy je jeść surowe albo ugotowane lub upieczone. Możemy je jeść same lub w połączeniu z innymi produktami. Możemy je zjeść w kanapce, surówce, sałatce owocowej albo warzywnej, w zupie lub zmiksowane w formie musu lub koktajlu. Powinniśmy je zjadać codziennie na śniadanie, obiad, kolację, jako deser lub przekąskę. Możemy je po prostu schrupać jak mamy ochotę na małe co nieco.**

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Zabawa dydaktyczna – jaki to kolor?

Nauczyciel wyjmując z pojemnika poszczególne owoce i warzywa oraz zadaje w kolejnych rundach pytania:

1. Jaki to owoc?
2. Jakie to warzywo?
3. Jaki to kolor?

CIEKAWOSTKA:

Wiele owoców i warzyw zawiera sporo wody, a więc można powiedzieć, że jak jemy soczyste owoce lub warzywa to jest trochę tak jakbyśmy pili.

Nauczyciel wspomina dzieciom, że różnorodne i różnokolorowe warzywa oraz owoce różnie działają na nasz organizm czy nasze ciało. Dlatego żeby dobrze rosnąć, dobrze się czuć i mieć chęci do zabawy warto w każdym posiłku, codziennie jeść różne i różnokolorowe warzywa lub owoce.

Zabawa ruchowa: Kolory.

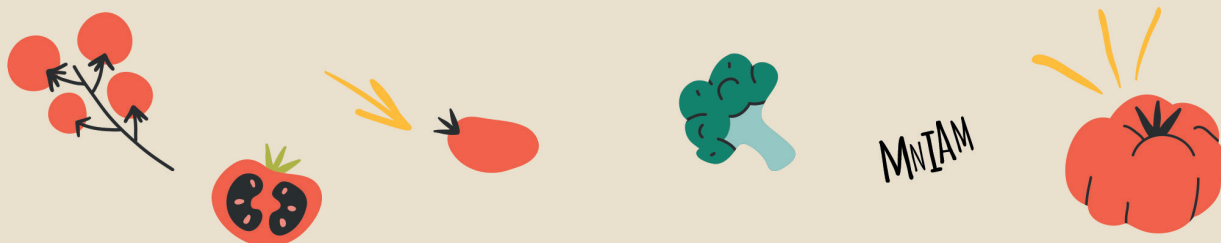
W różnych częściach sali nauczyciel układa różne owoce i warzywa.

Dzieci biegają w rytmie ulubionej melodii lub piosenki o tematyce „owocowo-warzywnej” a kiedy nauczyciel ją zatrzymuje, wypowiada nazwę wybranego owocu lub warzywa lub jego kolor, a dzieci ustawiają się przy wymienionym owocu/warzywie/kolorze.

Dowolna kolorowanka-owoce i warzywa.

Dzieci siadają przy stolikach i kolorują owoce i warzywa wg własnego pomysłu.

Wystawa prac.



TEMAT DNIA:

Różnokolorowe warzywa i owoce czyli jakie?



METODY PRACY:

rozmowa, zabawa ruchowa, praca plastyczna.

POMOCE:

karty z obrazkami różnokolorowych warzyw i owoców; szarfy: zielona, czerwona, żółta, biała; sprzęt umożliwiający odtworzenie dowolnej, skocznej muzyki; połówki kartofla, farby, kartki A4 z konturami warzyw i owoców.



MNIAM



PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Nauczyciel nawiązując do poprzednich zajęć, opowiada dzieciom o różnych kolorach warzyw i owoców: zielone, czerwone, fioletowe, żółte i pomarańczowe, a także białe. Podaje przykłady warzyw i owoców w danym kolorze. Nauczyciel może też zadać dzieciom pytanie „Jakie znacie warzywa/owoce w kolorze zielonym/czerwonym/żółtym/pomarańczowym/białym?”, uzupełniając odpowiedzi dzieci o dodatkowe przykłady warzyw i owoców w danym kolorze.

WARZYWA I OWOCE CZERWONE I FIOLETOWE

np. pomidor, papryka czerwona, burak, rzodkiewka, kapusta czerwona, jabłko, truskawki, śliwka, borówki, jeżyny, porzeczki czarne i czerwone.

WARZYWA I OWOCE ŻÓŁTE, POMARAŃCZOWE

np. papryka żółta, marchewka, żółta fasolka szparagowa, dynia, morele, brzoskwinie, cytryna, pomarańcza.

WARZYWA I OWOCE ZIELONE

np. brokuł, kapusta, jarmuż, szpinak, różne sałaty (roszponka, rukola, sałata lodowa), ogórek, zielona fasolka szparagowa, natka pietruszki, szczypiorek, agrest, kiwi.

WARZYWA I OWOCE BIAŁE

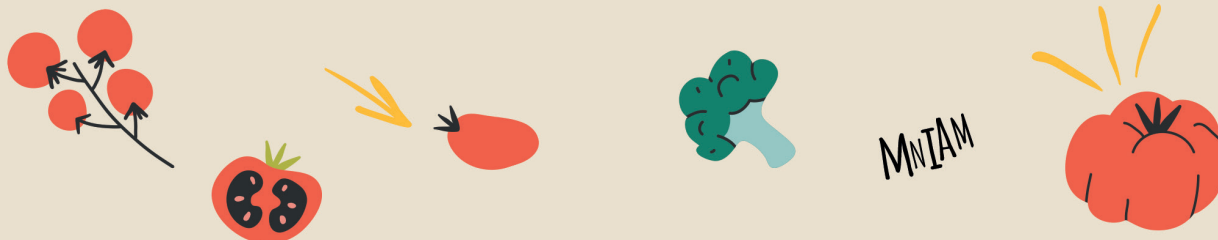
np. cebula, czosnek, korzeń pietruszki, korzeń selera, kaliafior, por, biała porzeczka.

Nauczyciel podpowiada dzieciom, że mamy tak dużo różnych warzyw i owoców, że nawet jeśli jakiegoś nie lubimy to i tak każdy może wybrać coś pysznego dla siebie!

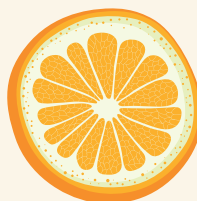
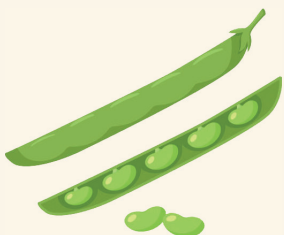
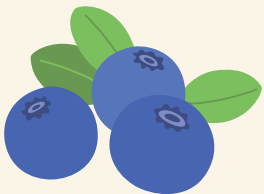
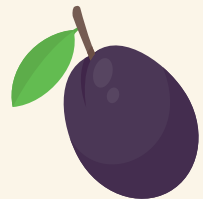
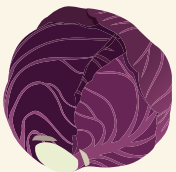
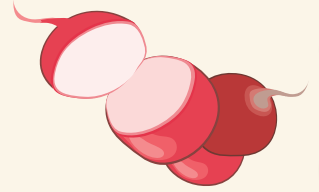
ZABAWA RUCHOWA

Na podłodze nauczyciel układa z szarf 4 kręgi: w kolorze czerwonym, zielonym, żółtym i białym. Nauczyciel układa kartki z obrazkami warzyw i owoców, rysunkiem do dołu, i prosi każde dziecko, by wybrało jedną kartę. Dodatkowo prosi każde dziecko, by opowiedziało jak nazywa się wylosowane przez nie warzywo lub owoc, i jaki ma kolor. Następnie instruuje dzieci, że jak będzie grała muzyka wszystkie dzieci mogą swobodnie skakać, ale gdy muzyka przestanie grać, dzieci przestają skakać. Na hasło „kolor zielony” te

dzieci, które mają warzywo lub owoc w zielonym kolorze, umieszczają je w szarfi o odpowiedniej barwie. Nauczyciel znów puszcza muzykę, a dzieci swobodnie skaczą. Gdy muzyka cichnie, dzieci stają w miejscu, a nauczyciel wybiera kolejny kolor. Cała zabawa trwa w 4 cyklach, aż wszystkie dzieci umieszczą swoje karty z warzywem lub owocem w szarfach o odpowiednich kolorach.



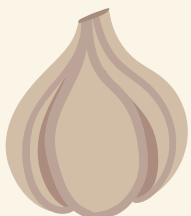
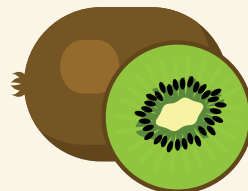
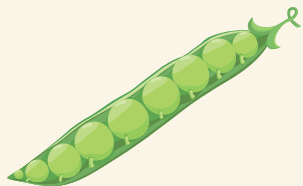
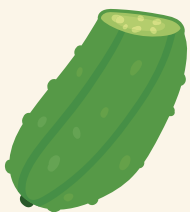
OGRÓDKI
ze SMAKIEM



MNIAM



OGRÓDKI ze SMAKIEM



1. Praca plastyczna: kartoflane stempelki.

Dzieci otrzymują połówki kartofla, farby i kartki A4 z konturami warzyw i owoców. Wypełniają kontury kolorami poprzez stemplowanie kartoflami umoczonymi w farbie. W tle słychać „owocowo-warzywną” piosenkę.

2. Wystawa prac.



MNIAM



TEMAT DNIA:

Warzywno-owocowa zgadywanka

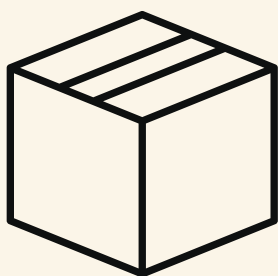
Przygotowanie pudełka do zgadywania:

- 1 Pudełko kartonowe.
- 2 Wycinamy jedną ściankę pudełka.
- 3 Po bokach pudełka wycinamy okrągłe otwory na takiej wysokości, i na tyle duże by przedszkolak mógł swobodnie włożyć w nie ręce.
- 4 Ozdabiamy dowolnie pudełko.
- 5 Opcjonalnie można na pudełko nałożyć nieużywany już, uprany T-shirt tak aby rękawy koszulki wpasowały się w wycięte otwory po bokach pudełka. Rękawki koszulki zabezpieczą brzegi kartonu w wyciętych otworach.

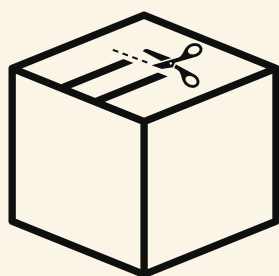


źródło: www.urwisw akcji.pl/2020/11/pudeko-zgadywanka-zabawy-sensoryczne.html#google_vignette

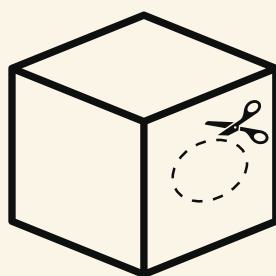
Kartonowe pudełko wykorzystywane w zabawie, dzieci odpowiednio wcześniej same mogą ozdobić rysunkami przy pomocy kredek, mazaków lub farb. Dzieci mogą również ponaklejać przygotowane wcześniej obrazki warzyw i owoców na kartonowym pudełku. Jeśli pudełko „zostało ubrane” w T-shirt, dzieci mogą pokolorować go mazakami.



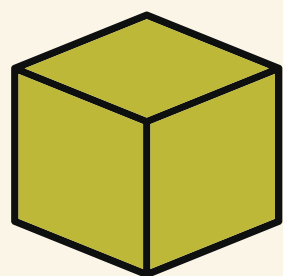
1



2



3



4



MNIAM



METODY PRACY:

zabawa dydaktyczna, zabawa ruchowa.

POMOCE:

pudełko do zgadywania, kilka różnych warzyw i owoców, ciemny woreczek lub pojemnik na warzywa i owoce; odtwarzacz muzyki.

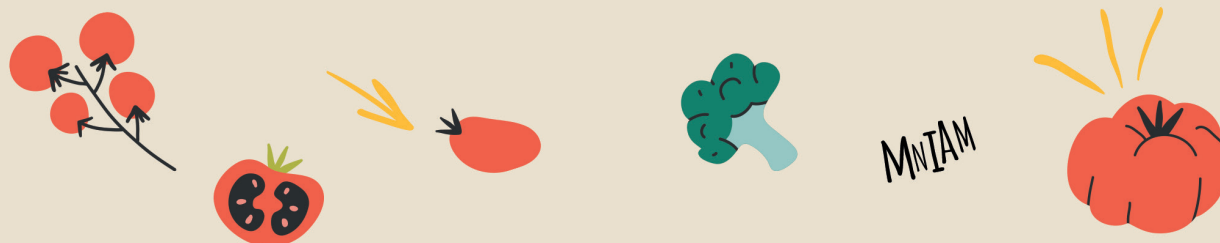
ZABAWA „CO TO MOŻE BYĆ?”

Przed zabawą, nauczyciel umieszcza kilka wybranych warzyw/owoców w ciemnym woreczku lub pojemniku, tak by dzieci ich nie wiedziały. Nauczyciel stawia pudełko do zgadywania na stole, wyciętą stroną w kierunku, gdzie siedzą dzieci. Zaprasza jedno dziecko by stanęło za pudełkiem i włożyło ręczki w otwory po bokach, a następnie umieszcza w pudełku jeden owoc lub warzywo tak by dziecko go nie widziało. Pozostałe dzieci będą widziały wybrane warzywo lub owoc, ale nauczyciel prosi by nie podpowiadały co to jest. Zadaniem

wybranego dziecka jest rozpoznanie po kształcie jakie warzywo/owoc zostało ukryte w pudełku. Jeśli dziecko ma kłopot z rozpoznaniem, pozostałe dzieci mogą udzielać podpowiedzi, mówiąc na przykład jaki to warzywo/owoc ma kolor.

Każde dziecko, które weźmie udział w zabawie, nagradzane jest przez koleżanki i kolegów gromkimi brawami.

- Zabawa ruchowa. Dzieci poruszają się w rytmie ulubionej melodii/piosenki. Kiedy nauczyciel ją zatrzymuje, wyjmując z pojemnika owoc lub warzywo, a zadaniem dzieci jest wymienienie jego nazwy.
- Nauczyciel dziękuje dzieciom za wspólną zabawę, a chętne dzieci zaprasza do kontynuowania zabawy w owocowo-warzywne zgadywanki w parach.



TEMAT DNIA:

Kolorowy talerz zdrowia

czyli wspólne smakowanie warzyw i owoców

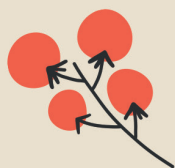


METODY PRACY:

rozmowa, wspólna konsumpcja zdrowego posiłku, praca plastyczna.

POMOCE:

kilka rodzajów dowolnych, sezonowych warzyw (lub owoców) pokrojonych w różne kształty (np. plasterki, słupki, ćwiartki, połówki); talerze lub tace do serwowania warzyw i owoców; talerzyki lub serwetki dla dzieci; papierowe talerzyki, kolorowe kredki; dyplom „Jem kolorowe warzywa i owoce. Mam od nich super moce!”



MNIAM



DYPLOM

DLA

.....



MNIAM



PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Należy przygotować do jedzenia przynajmniej 3 różne warzywa (lub owoce) w różnych kolorach i pokrojone w różne kształty (wielkość cząstek należy dobrać tak aby zapewnić ich bezpieczne spożycie), układając je estetycznie na talerzach lub tacach tak by dzieci samodzielnie i dowolnie mogły dokonać wyboru. Wśród różnych warzyw, można zaoferować dzieciom np. paprykę w 3 kolorach, by pokazać że jedno warzywo może mieć różne kolory. Nauczyciel razem z dziećmi je warzywa. Zachęca, by nie ograniczać się do jednego warzywa, ale żeby spróbować kilku, w różnych kolorach i kształtach. Zachęca do spróbowania dzieci niezdecydowane. Na swoim przykładzie pokazuje, że jedzenie warzyw (owoców) jest fajne.

Po wspólnej „biesiadzie” rozmawia z dziećmi zadając pytania, np.

1. Czy smakowały Wam przygotowane warzywa/owoce?
2. Które Wam smakowały najbardziej, a które najmniej?
3. Jaki miało smak zjedzone warzywo/owoc? Czy było słodkie/kwaśne? Czy było miękkie/twarde?
4. Które kształty warzyw/owoców najbardziej się Wam podobały?
5. Czy w domu chętnie zjecie znów jakieś warzywo lub owoc?

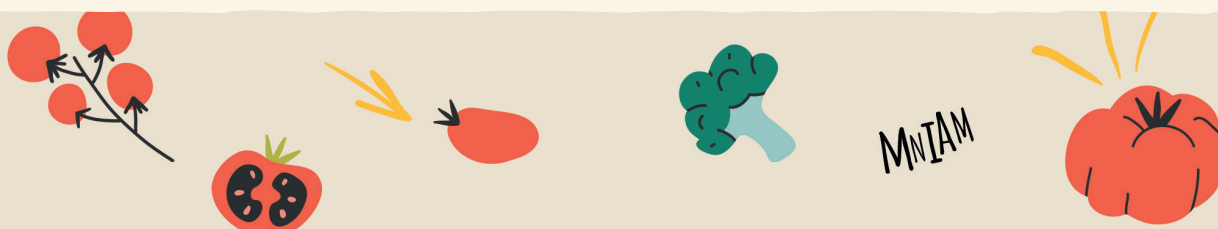
Podczas jedzenia należy zadbać o zasady bezpiecznego i higienicznego spożywania warzyw i owoców.

1. Jako mistrzowie jedzenia warzyw i owoców, dzieci poproszone są przez nauczyciela o przygotowanie zdrowych posiłków. Dzieci siadają przy stolikach. Nauczyciel rozdaje dzieciom papierowe talerzyki i kolorowe kredki oraz zachęca do narysowania kolorowych, różnorodnych, zdrowych posiłków.
2. Każde dziecko, które zakończy swoją pracę opowiada co „przyrządziło” do jedzenia.
3. **Wystawa prac: Kolorowe talerze zdrowia.**
4. Na koniec zajęć każde dziecko otrzymuje dyplom



WSKAZÓWKA DLA NAUCZYCIELA:

Warto poinformować Rodziców, że dzieci miały danego dnia zajęcia o warzywach i owocach, w trakcie których jadły warzywa i owoce, a także zachęcić by w domu, w ramach przekąski również zaoferowali dziecku kolorowe, różnorodne warzywa i owoce do wyboru.



TEMAT TYGODNIA:

Zwykła woda zdrowia doda

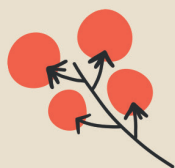
CEL GŁÓWNY:

poznanie zasad zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem picia wody.



CELE SZCZEGÓŁOWE: DZIECKO

- rozumie, że nawyk picia wody jest ważny dla zdrowia i dobrego samopoczucia;
- jest świadome, że najlepszym napojem do gaszenia pragnienia jest woda;
- wie, że aby być zdrowym, mieć siłę do nauki i zabawy oraz dobre samopoczucie musimy nie tylko jeść, ale również pić;
- rozpoznaje różne smaki wody;
- wie, w jaki sposób można przygotować domową wodę smakową;
- potrafi samodzielnie przyrządzić domową wodę smakową.



MNIAM



TEMAT DNIA:

Dlaczego musimy pić?



METODY PRACY:

pogadanka, zabawa ruchowa, praca z kartą pracy.

POMOCE:

kwiaty w doniczkach, konewka z wodą, książeczka „Zdrowy dzień przedszkolaka. Jak przedszkolak dba o zdrowie?” (rozdział 5; książeczka do pobrania za darmo jest dostępna na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej: ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2023/11/Zdrowy_dzien_przed-szkolaka_final.pdf), kubki z wodą, karta pracy z kolorówką, kredki.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Dzieci siadają w kręgu, a nauczyciel podlewa kwiatki zgromadzone w sali w jednym miejscu, koncentrując uwagę dzieci na wykonywanej czynności.

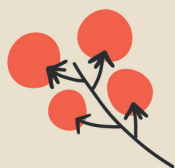
Zadaje dzieciom pytanie:

- dlaczego należy podlewać kwiatki?

2. Nauczyciel podsumowuje odpowiedzi dzieci i pokazuje analogię do organizmu dziecka. Wspomina dzieciom, że aby zdrowo rosnąć, mieć siłę do zabawy i nauki nowych rzeczy oraz

dobre samopoczucie musimy nie tylko jeść, ale również pić. Tak jak rośliny potrzebują wody aby rosnąć, tak my również potrzebujemy wody żeby żyć.

3. Nauczyciel czyta dzieciom wierszyk „Gasimy pragnienie” z książeczki „Zdrowy dzień przedszkolaka. Jak przedszkolak dba o zdrowie?”



MNIAM



NAUCZYCIEL NAWIAZUJĄC DO TREŚCI WIERSZA ZADAJE DZIECIOM PYTANIA, NP:

1. Czego potrzebuje strażak do gaszenia pożaru?
2. Czego my potrzebujemy jak chce nam się pić?
3. Co jest najlepsze żeby ugasić pragnienie?
4. Co Wy najbardziej lubicie pić, jak jesteście spragnieni?
5. Czy woda ma kolor?
6. Czy woda jest słodka?

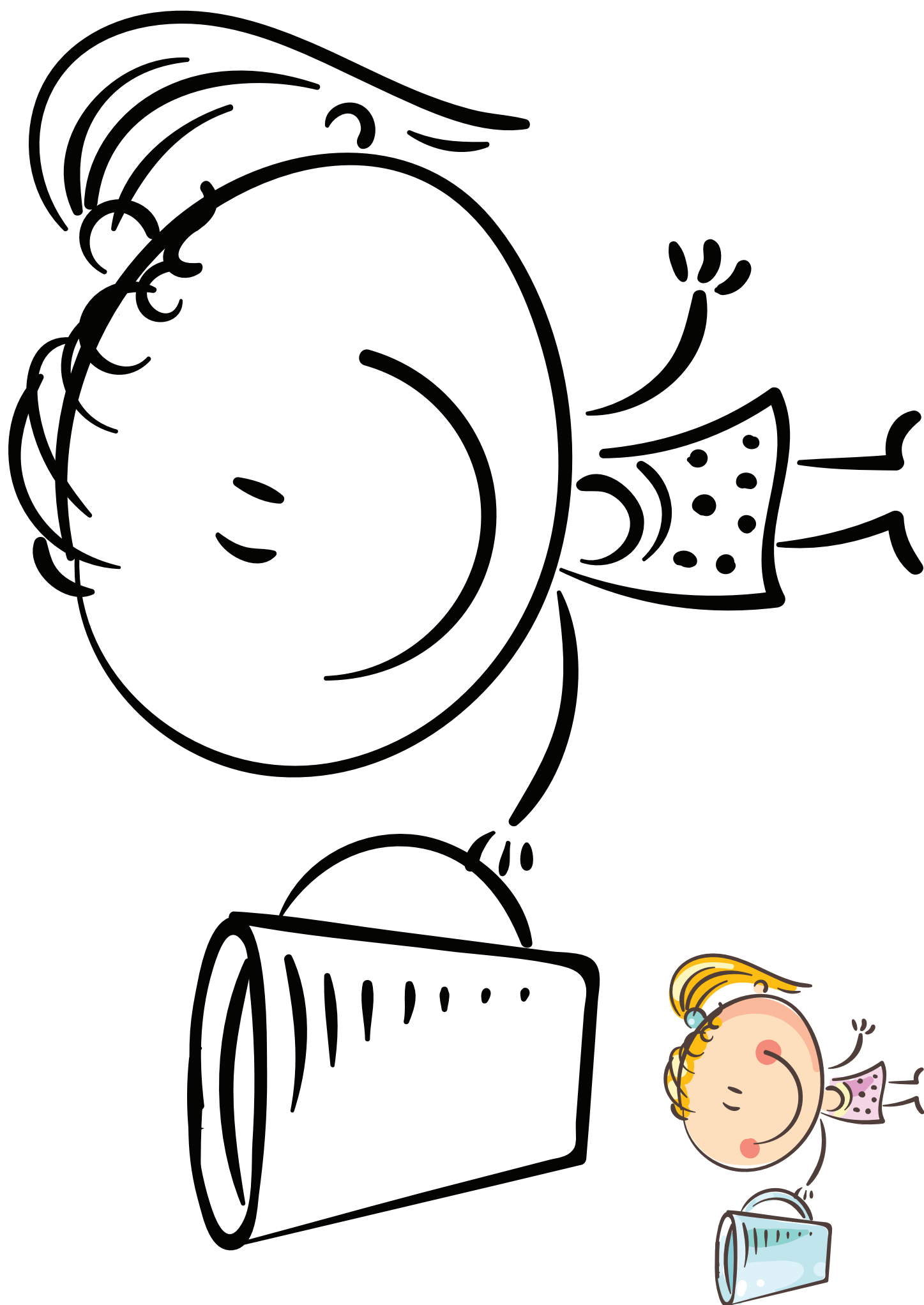


Nauczyciel tak prowadzi rozmowę, aby na koniec nakierować dzieci na odpowiedź, że **jak chce nam się pić to najlepiej sięgać po wodę**. Podpowiada dzieciom, że **po wodę należy sięgać nie tylko wtedy gdy bardzo nam się chce pić. Warto po nią sięgać nawet wtedy gdy jeszcze nie czujemy tak bardzo pragnienia. Wspomina, że woda to taki napój, który możemy pić do posiłków oraz między posiłkami. Jak idziemy na plac zabaw, na spacer lub na wycieczkę, jak jedziemy w podróż warto ze sobą zawsze zabierać butelkę/bidon z wodą.** Możemy też pić inne napoje, np. mleko albo sok owocowy lub warzywny, ale wodę powinniśmy pić najczęściej.

Zabawa ruchowa z wykorzystaniem dostępnego instrumentu muzycznego – **deszczyk, deszcz, ulewa**. Dzieci zamieniają się w krople deszczu i naśladują ruchem rytm wystukiwane przez nauczyciela. Po zabawie dzieci otrzymują kubeczek czystej wody, aby ugasić pragnienie – poprzez metaforę nauczyciel wykazuje analogię do podlewania kwiatków.

Nauczyciel zaprasza dzieci do pokolorowania kolorowanki. Dzieci mogą dobierać kolory samodzielnie lub według wzoru na miniaturce.





TEMAT DNIA:

Jaki smak ma woda?



METODY PRACY:

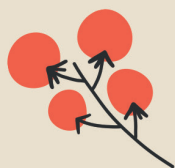
degustacja wody, praca z kartą pracy, pogadanka, kolorowanie obrazków.

POMOCE:

dzbanki z wodą; kubki do picia wody; soczyste, sezonowe owoce i warzywa; nóż i deska do krojenia; karta pracy z obrazkami „Znajdź różnice”.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Nauczyciel zaprasza dzieci do zabawy „Jaki smak ma woda?”.
2. Nauczyciel częstuje chętne dzieci wodą nalewaną z kilku dzbanków, w których znajduje się woda o różnych smakach oraz woda gazowana. Dzieci sprawdzają, czym różni się woda, czy ma taki sam smak i próbują odgadnąć, jaki smak ma woda, którą piją.
3. Dzieci dochodzą do wspólnych wniosków, że woda z różnych dzbanków ma różny smak i próbują odpowiedzieć na pytanie: dlaczego woda ma różny smak?
4. Nauczyciel rozdaje dzieciom kartę pracy, na której znajdują się dwa obrazki różniące się 3 elementami. Zadaniem dzieci jest opowiedzenie co widać na obrazkach i znalezienie 3 różnic między nimi.



MNIAM





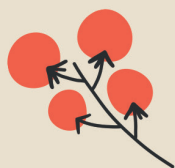
Nauczyciel rozmawia z dziećmi o obrazkach i „odkrytych” różnicach. **Przypomina dzieciom, że najlepszym napojem jest czysta woda. Podkreśla, że czysta woda nie jest słodka**, ale jeśli chcemy żeby woda miała smak możemy do niej dodać np. owoce, tak jak na drugim obrazku (woda z cytryną) i zioła, np. listki mięty albo bazylii.



CIEKAWOSTKA:

Wiele owoców i warzyw zawiera sporo wody, a więc można powiedzieć, że jak jemy soczyste owoce lub warzywa to jest trochę tak jakbyśmy też pili.

1. „Soczyste owoce i warzywa” – nauczyciel prezentuje dostępne, sezonowe, soczyste owoce i warzywa, np. jabłko, truskawka, gruszka, ogórek, pomidor. Kroi je na pół i wspólnie z dziećmi sprawdza, czy wydostaje się z nich sok. Na tej podstawie wnioskuje, czy owoc/warzywo jest soczyste. Chętne dzieci mogą skosztować pokrojonych produktów.
2. Nauczyciel prosi, aby dzieci usiadły przy stolikach. Rozdaje kolorowanki, przedstawiające soczyste owoce i warzywa formatu A4, np. truskawka, jabłko, gruszka, pomarańczę, mandarynka, ogórek, pomidor. Prosi o pokolorowanie owoców i warzyw zgodnie z własnym pomysłem.
3. **Wystawa prac: „Soczyste owoce”.**



MNIAM





TEMAT DNIA:

Poszukiwacze smaku w wodzie

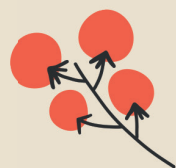
czyli wspólne przygotowanie domowej wody smakowej

METODY PRACY:

degustacja wody, przygotowanie wody smakowej, praca plastyczna, zabawa ruchowa.

POMOCE:

dzbanki z wodą, kubeczki (co najmniej tyle ile jest dzieci), kubeczki z wodą smakową, kartki A4 z konturem dzbanka, kredki, klej, ilustracje owoców, dokładnie umyte 1-2 cytryny ze skórką, dodatkowo pół cytryny do pokrojenia, kilka umytych gałązek mięty, deseczki do krojenia (kilka sztuk), nożyk (dla nauczyciela), łyżka z długą rączką do wymieszania wody, ściereczki lub ręcznik papierowy lub serwetki, ewentualnie ręczny wyciskacz do cytrusów, plakat z pomysłami na domowe wody smakowe, skoczna muzyka oraz sprzęt do jej odtworzenia.



MNIAM



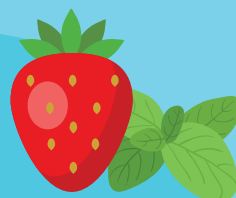
JAK NADAĆ WODZIE SMAK?

MNIAM

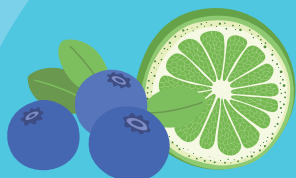
POMYSŁY NA DOMOWE WODY SMAKOWE



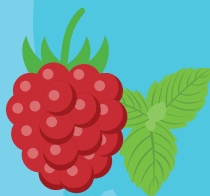
WODA+CYTRYNA+OGÓREK



WODA+TRUSKAWKA+BAZYLIA



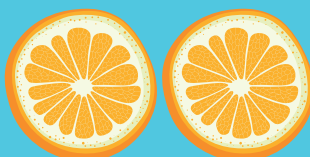
WODA+JAGODY+LIMONKA



WODA+MALINA+MIĘTA



WODA+MIĘTA+CYTRYNA



WODA+PLASTERKI POMARAŃCZY

MNIAM

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Nauczyciel zachęca dzieci do degustacji wód smakowych, przypominając, że robiły to już na wcześniejszych zajęciach. Teraz dzieci nie powinny już mieć trudności z określeniem smaku wody. Nauczyciel pyta poszczególne dzieci, która woda smakuje im najbardziej i co nadało smaku tej wodzie (np. truskawka, malina, jabłko, pomarańcza, listek mięty).
2. Dzieci siadają przy stolikach. Nauczyciel rozdaje każdemu dziecku kartkę A4 z konturami dzbanka, kredki, klej oraz wycięte, kolorowe owoce. Prosi o pokolorowanie dzbanków kolorem niebieskim symbolizującym wodę a następnie naklejenie owoców, tak aby powstała „moja ulubiona woda”. Jeśli dziecko preferuje czystą wodę, to kończy swoją pracę na pokolorowaniu dzbanka na niebiesko-wypełnieniu go wodą.

Nauczyciel pokazuje dzieciom plakat z pomysłami na domowe wody smakowe i informuje je, że razem przygotują pyszną i zdrową wodę smakową z cytryną i miętą. Plakat wiesza na tablicy w sali, w widocznym miejscu. Przed przystąpieniem do pracy, konieczne jest umycie rąk przez dzieci.

Nauczyciel dzieli dzieci na grupy (liczba grup do decyzji nauczyciela, zadania wykonywane przez grupę mogą się powtarzać) i każdej grupie wskazuje pracę do wykonania oraz wręcza deseczkę do krojenia. Zadaniem części dzieci jest „rolowanie” rączkami całej cytryny na deseczce do krojenia tak aby nieco zmiękczyć owoc i łatwiej wycisnąć z niego sok (dzieci w obrębie grupy mogą „rolować” cytrynę na zmianę). Zadaniem dzieci z pozostałych grup jest poodrywanie listków mięty z gałązek, porwanie ich na mniejsze kawałki i umieszczenie na deseczkach. Nauczyciel kroi pół cytryny na plasterki lub półplasterki umieszczając je w dzbankach z wodą oraz przekraja „zrolowane” cytryny na pół i wyciska z nich dłońią sok do dzbanków z wodą. Jeśli dysponuje wyciskaczem do cytrusów i ocenia, że dzieci będą w stanie poradzić sobie

3. Nauczyciel grupuje prace dzieci zgodnie ze smakami wód i wiesza je w różnych miejscach sali, np. wody cytrynowe, wody truskawkowe itd.
4. **Zabawa ruchowa: „moja ulubiona woda”.** Dzieci biegają po sali w różnych kierunkach w rytmie muzyki, reagując na sygnały nauczyciela, np.:
 - „ulubiona woda” – każde dziecko zatrzymuje się przy swojej ulubionej wodzie
 - „woda truskawkowa”- dzieci biegną do wody truskawkowej
 - Itd.

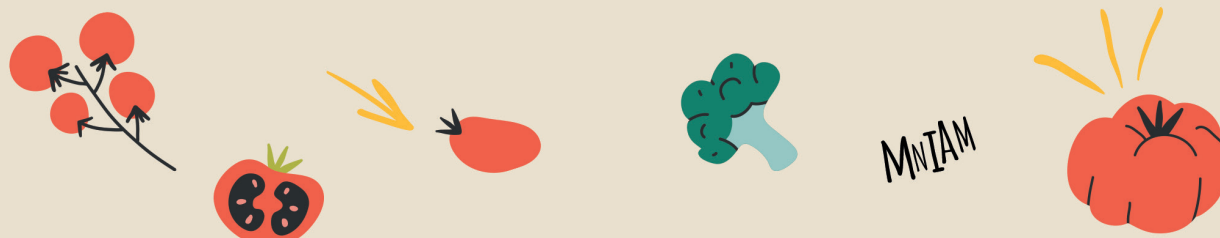
5. Wspólne przygotowywanie wody smakowej.

z jego obsługą, może powierzyć dzieciom zadanie wyciskania soku z połowy cytryny. Pozostałe dzieci wrzucają porwane listki mięty do dzbanków z wodą. Listki mięty przed wrzuceniem do wody warto rozetrzeć w palcach aby bardziej uwolniły aromat. Gałązki po oberwaniu listków również można porwać na mniejsze kawałki i wrzucić do wody. Wodę w dzbankach ze składnikami należy na koniec przemieszać.

Po posprzątaniu sali, każde dziecko otrzymuje kubeczek z cytrynowo - miętową wodą. Podczas konsumpcji wody nauczyciel pyta dzieci o ich wrażenia.

Czy smak wody jest inny po dodaniu mięty i soku z cytryny?

Jaki smak ma teraz woda?



NAUCZYCIEL PROPONUJE DZIECIOM BY WSPÓLNIE WYMYŚLIŁY NAZWĘ DLA PRZYGOTOWANEJ WODY SMAKOWEJ.

1. Nauczyciel zachęca dzieci do przygotowania swojej ulubionej wody w domu, za zgodą rodziców i przy ich pomocy.

Wskazówki dla nauczyciela:

1. Podczas rolowania cytryn oraz rwania listków mięty mogą się uwalniać olejki eteryczne ze skórki/listków, dlatego należy uprzedzić dzieci aby nie dotykały rączkami oczu, a po wykonanej pracy umyły dłonie.
2. Dzieci mogą różnie reagować na smak kwaśny. Jeśli cytrynowo - miętowa woda będzie dla dziecka zbyt kwaśna, można ją w kubeczku rozcieńczyć czystą wodą do akceptowalnego smaku.
3. Plakat z pomysłami na domowe wody smakowe można również umieścić na tablicy informacyjnej dla rodziców oraz/lub na stronie internetowej przedszkola.

