

TEMAT TYGODNIA:

Kolorowe warzywa i owoce

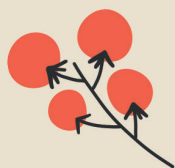
CEL GŁÓWNY:

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



CELE SZCZEGÓŁOWE:

- rozpoznaje i wymienia nazwy różnych warzyw i owoców;
- rozumie, dlaczego jedzenie codziennie różnokolorowych warzyw i owoców jest ważne;
- doświadcza różnych warzyw i owoców poprzez zmysły (dotyk, smak, zapach);
- wie, że warto jeść różnokolorowe warzywa i owoce;
- rozumie, że warzywa lub owoce należy jeść codziennie, do każdego posiłku oraz jako zdrową przekąskę;
- wymienia produkty wytwarzane z wybranych warzyw i owoców;
- dzieli wyrazy na sylaby;
- wyróżnia wybrane głoski w nagłosie.

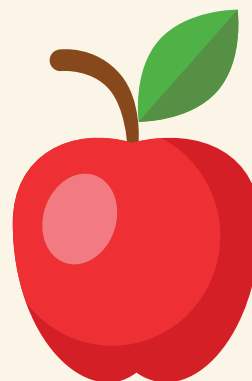


MNIAM



TEMAT DNIA:

Warzywo, czy owoc?



METODY PRACY:

rozmowa, zabawa dydaktyczna.

POMOCE:

koszyk, dowolne warzywa i owoce (np. marchewka, pietruszka, seler, pomidor, sałata, rzodkiewka, jabłko, pomarańcza, banan, natka pietruszki); 2 kolorowe szarfy; kartki A4 z podpisami: warzywa, owoce; produkty owocowo-warzywne; chusta do zastonięcia oczu.

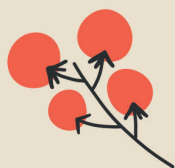
PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Nauczyciel przygotowuje koszyk z różnymi warzywami i owocami. Dzieci siedzą w kole razem z nauczycielem i wspólnie rozmawiają na temat warzyw i owoców. Wewnątrz koła znajdują się 2 kolorowe szarfy z podpisami: owoce, warzywa. Nauczyciel pokazuje dzieciom poszczególne warzywa i owoce, pyta czy znają te produkty. Dzieci rozpoznają poszczególne warzywa i owoce, nazywają je i segregują na warzywa i owoce, wkładając do środka przestrzeni wyznaczonej przez szarfy - tworzą 2 zbiory - warzyw i owoców.

Nauczyciel zachęca dzieci do dzielenia się swoimi doświadczeniami i preferencjami dotyczącymi warzyw i owoców.

Zadaje pytania:

1. Jakie jeszcze znacie warzywa i owoce?
2. Jakie warzywa i owoce najbardziej lubicie jeść?



MNIAM



OGRÓDKI ze SMAKIEM

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 wymienili podczas rozmowy. Nauczyciel, pokazując dzieciom poszczególne warzywa i owoce z koszyka, podkreśla, że **warzywa i owoce mają różnorodne kolory, kształty, a także smaki**. Nauczyciel wspomina dzieciom, że różnorodne i różnokolorowe warzywa oraz owoce różnie działają na nasz organizm czy nasze ciało. **Dlatego żeby dobrze rosnać, dobrze się czuć i mieć chęci do zabawy warto w każdym posiłku, codziennie jeść różne i różnokolorowe warzywa lub owoce.**

- Następnie dzieci zgłaszają się na ochotnika do zabawy. Zadaniem dziecka jest wybranie z utworzonych zbiorów swojego ulubionego warzywa lub owocu i zaproponowanie dwóch potraw z tym warzywem/owocem (np. pomidor - zupa pomidorowa, jabłko - mus jabłkowy). Wybrane warzywo/owoc nie wraca już do koszyka, tylko odkładane jest na bok. Każdy może dotknąć, powąchać warzywa/owoce.
- Zabawa: „Zgadnij jaka to potrawa”. Nauczyciel prezentuje dzieciom produkty żywnościowe, które powstały z przetworzonych warzyw i owoców, np. sok pomidorowy, sok z buraków, sok marchwiowy, sok lub mus jabłkowy, gruszkowy, itp. Wspólnie nazywają je. Zadaniem chętnych dzieci jest degustacja tych produktów z zasłoniętymi oczami i odgadnięcie co to za produkt. Dzieci, które wzięły udział w zabawie nagradzane są przez resztę grupy gromkimi brawami.
- Nauczyciel podsumowuje zajęcia zachęcając dzieci do spożywania produktów wytworzonych z warzyw i owoców.



MNIAM



TEMAT DNIA:

Zdrowie w kolorach



METODY PRACY:

rozmowa, zabawa dydaktyczna, zabawa ruchowa, praca plastyczna.

POMOCE:

tablica z nazwami warzyw i owoców; kolorowe warzywa i owoce z poprzednich zajęć; kolorowe arkusze papieru: biały, pomarańczowy, fioletowy, zielony; piłka, kartki A4, papier kolorowy, klej.

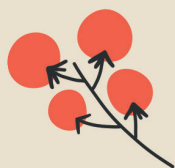
PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Nauczyciel siada z dziećmi przy tablicy z pięcioma nazwami warzyw i owoców. Wyjmuje z koszyka poszczególne owoce i warzywa, prosi o ich nazwanie i wskazanie na tablicy kartonika, który jest jego podpisem. Następnie wszystkie nazwy warzyw i owoców dzielone są na sylaby – dzieci wyklaskują lub „wytupują” sylaby podkreślając rytm każdego wyrazu.
2. Zabawa ruchowa: Kolorowe warzywa i owoce. Wybrane dziecko kładzie się na podłodze trzymając w ręku piłkę. Nauczyciel układa kolorowe arkusze papierowe na podłodze: jeden nad głową dziecka, drugi pod nogami, trzeci po lewej stronie tułowia i czwarty po prawej stronie tułowia. Zadaniem dzieci jest ułożenie warzyw i owoców z koszyka na dany arkusz według kolorów: zielone warzywa/owoce na arkusz zielony, pomarańczowe warzywa/owoce na arkusz pomarańczowy. Następnie nauczyciel mówi kolor a dziecko leżące na podłodze dotyka piłką arkusza w kolorze podanym przez nauczyciela.

Po kolei wszystkie dzieci (lub chętne) wykonują to zadanie.

Nauczyciel podsumowuje zabawę, zwracając uwagę dzieci na to, jak różnorodne kolory mają poszczególne owoce i warzywa. Podkreśla, że to właśnie w kolorach tkwią wartości odżywcze i dlatego tak ważne jest, aby nasz talerz obfitał w różnokolorowe produkty.

3. Praca plastyczna – wydzieranka z papieru kolorowego. Dzieci szkicują na kartce A4 kształt ulubionego owocu lub warzywa i wyklejają go wydzieranką z papieru kolorowego.
4. Wystawa prac.

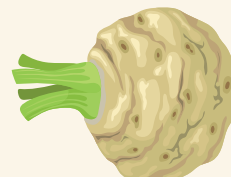
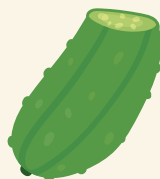


MNIAM



TEMAT DNIA:

Kolorowe zbiory



METODY PRACY:

rozmowa, zabawa dydaktyczna, zabawa ruchowa, praca plastyczna.

POMOCE:

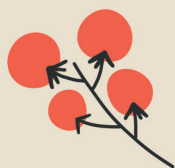
owoce i warzywa (po 2 z każdego rodzaju); kolorowe kartony A4; karty pracy, szarfy w kolorach: fioletowym, pomarańczowym, zielonym, białym; białe kartki A4, marker.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Nauczyciel przygotowuje w koszyku pary takich samych owoców i warzyw, np. 2 jabłka, 2 gruszki, 2 rzodkiewki, 2 marchewki itd. (tak, aby starczyło dla wszystkich dzieci). Następnie zaprasza dzieci do zabawy: „Owocowo-warzywne pary”. Dzieci biorą z koszyka wybrane owoce i warzywa, biegają po sali w rytmie muzyki, a na sygnał nauczyciela dobierają się w pary zgodnie z posiadanym owocem/warzywem. Po każdej rundzie wymieniają się rekwizytami.
2. Nauczyciel siada z dziećmi w kole przy tablicy, do której przypięte są pierwsze litery poszczególnych warzyw i owoców, np. P jak papryka, B jak brokuły i buraki itd. Wyjmuje z koszyka poszczególne owoce i warzywa i pyta – jaka to głoska/literka?
3. Nauczyciel razem z dziećmi rozkłada szarfy na podłodze tak, aby powstały kolorowe koła. Każde dziecko losuje kartonik z obrazkiem warzywa/owocu (z kart pracy). Następnie dzieci

zapoznają się z obrazkiem i zapamiętują co przedstawia. Dzieci poruszają się w koło w rytm muzyki. Następnie nauczyciel mówi kolor np. zielony. Dzieci, które wylosowały kartonik z zielonym warzywem/owocem kierują się do szarfy w kolorze zielonym. Ponownie dzieci biegają w rytm muzyki. Nauczyciel powtarza zabawę tym razem mówi inny kolor i dzieci powtarzają czynność. Zabawę można powtórzyć poprzez kolejne losowanie kartoników z obrazkami.

4. Dzieci siadają przy stolikach. Otrzymują kartki A4. Na każdej kartce nauczyciel napisał wcześniej grubym markerem literę, wcześniej już poznaną w zabawie. Zadaniem dzieci jest narysowanie jak najwięcej owoców i warzyw rozpoczynających się tą głoską/literką.



MNIAM



**KARTY PRACY DO OPRACOWANIA GRAFICZNEGO
(MATERIAŁY DO WYCIĘCIA):**

kartoniki z różnymi warzywami i owocami.

ZIELONE



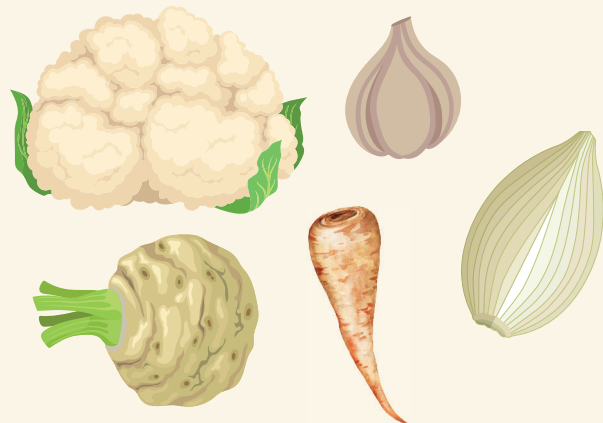
FIOLETOWE



POMARAŃCZOWE



BIAŁE



MNIAM



TEMAT DNIA:

Kolorowy podwieczorek



METODY PRACY:

sluchanie krótkiego tekstu, nauka rymowanki, zabawa ruchowa.

POMOCE:

książeczka „Zdrowy dzień przedszkolaka. Jak przedszkolak dba o zdrowie?”.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Nauczyciel czyta dzieciom dwukrotnie tekst (rymowankę) pt. „Kolorowy podwieczorek”. Następnie czyta kolejne fragmenty rymowanki i po każdym **zadaje pytanie:**

1. Jakie danie rośnie na gałązce?
2. Jakich owoców jest wiele w sadzie?
3. Co się kryje w barwie?
4. Jaki podwieczorek jedzą przedszkolaki?
5. Nauczyciel gratuluje dzieciom trafnych odpowiedzi i zaprasza do wspólnej nauki ostatniej zwrotki rymowanki, poprzez marsz w sali i głośne, rytmiczne powtarzanie słów.
6. Zabawa ruchowa. Dzieci ustawiają się w koło, następnie podają piłkę wybranej osobie mówiąc określony kolor. Dziecko, które łapie piłkę musi podać przykład warzywa lub owocu w danym

kolorze. Następnie dziecko, które złapało piłkę powtarza czynność mówiąc określony kolor i podając do wybranego dziecka.

7. Nauczyciel podsumowuje zajęcia, przypominając o mocy i wartościach odżywczych kolorowych warzyw i owoców. Wspólnie z dziećmi powtarza ostatnią zwrotkę rymowanki a na podwieczorek częstuje kolorowymi owocami.



MNIAM



TEMAT TYGODNIA:

Gotujemy razem

CEL GŁÓWNY:

zapoznanie dzieci z zasadami zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem picia wody i jedzenia owoców.



CELE SZCZEGÓŁOWE: DZIECKO

- rozumie, że nawyk picia wody jest ważny dla zdrowia i dobrego samopoczucia;
- wie, że woda może mieć różne smaki;
- wie, w jaki sposób można nadać wodzie specyficzny smak;
- potrafi przygotować wodę smakową i sałatkę owocową;
- zapoznaje się z zasadami przygotowywania posiłków.



MNIAM



TEMAT DNIA:

Smaki wody

WERSJA I



POMOCE:

kubki z czystą wodą; karty pracy, klej.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

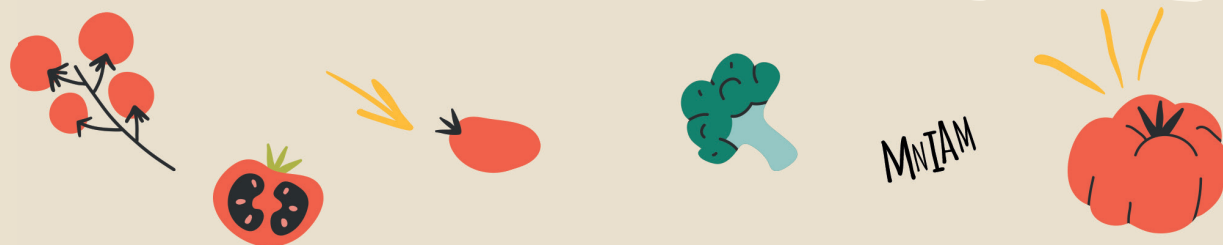
1. Nauczyciel rozmawia z dziećmi o wodzie. Mówi dzieciom, że aby zdrowo rosnąć, mieć siłę do zabawy i nauki nowych rzeczy musimy nie tylko jeść, ale również pić. Woda jest nam potrzebna żeby żyć. Po wodę należy sięgać nie tylko wtedy gdy bardzo nam się chce pić. Warto po nią sięgać nawet wtedy gdy jeszcze nie czujemy pragnienia. Woda to taki napój, który możemy pić do posiłków oraz między posiłkami: jak idziemy na plac zabaw, na spacer lub na wycieczkę.
2. Nauczyciel częstuje dzieci kubkiem czystej wody, a następnie zadaje pytania:
3. Jaki smak ma woda, którą wypiliście?
4. jakie znacie smaki? (np. słodki, kwaśny, miętowy itd.)
5. Co ma smak – odpowiednio – słodki, kwaśny, miętowy?
6. Czy woda też może mieć takie smaki (słodki, kwaśny, miętowy)?

Nauczyciel dzieli dzieci na 3-4 osobowe grupy i wyjaśnia na czym polega zabawa: każda grupa ma zadanie, polegające na wybraniu produktów, które można dodać do wody, aby miała ona określony smak. Każda grupa dostaje kartę z dzbankiem wody oraz kartoniki z różnymi produktami (z karty pracy). Odpowiednie kartoniki mają być umieszczone w dzbanku i przyklejone.

Dzieci w grupach mają zadanie:

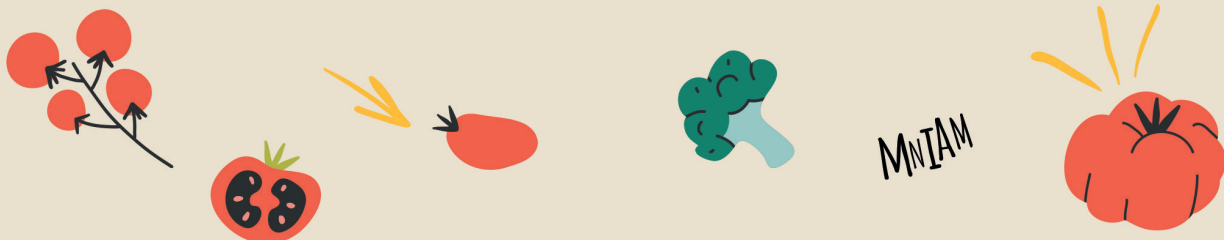
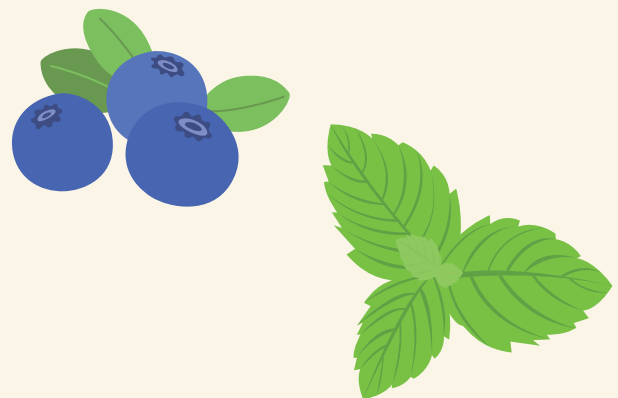
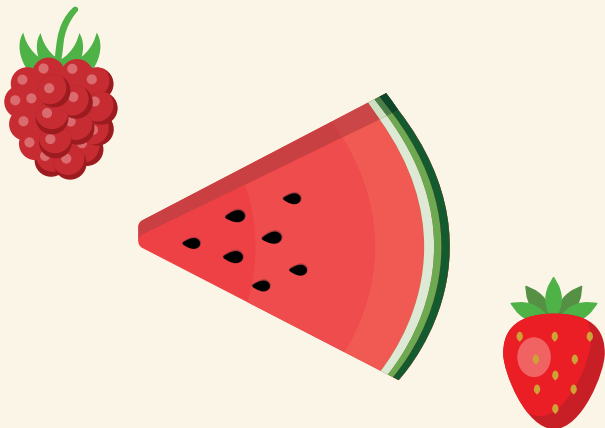
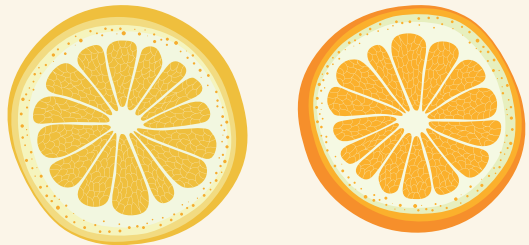
- **Zadanie dla 1 grupy:** zaproponuj dodatki do wody, aby miała słodki smak.
- **Zadanie dla 2 grupy:** zaproponuj dodatki do wody, aby miała kwaśny smak.
- **Zadanie dla 3 grupy:** zaproponuj dodatki do wody, aby miała miętowy smak.

Po skończonej pracy dzieci mówią co dodały do swojego dzbanka.



**KARTY PRACY DO OPRACOWANIA GRAFICZNEGO
(MATERIAŁY DO WYCIĘCIA):**

kartony A4 z wrysem dzbanka z wodą, kartoniki z różnymi produktami: plaster cytryny, plaster pomarańcza, listki mięty, truskawki, maliny, arbuza, czarna porzeczka.



WERSJA II

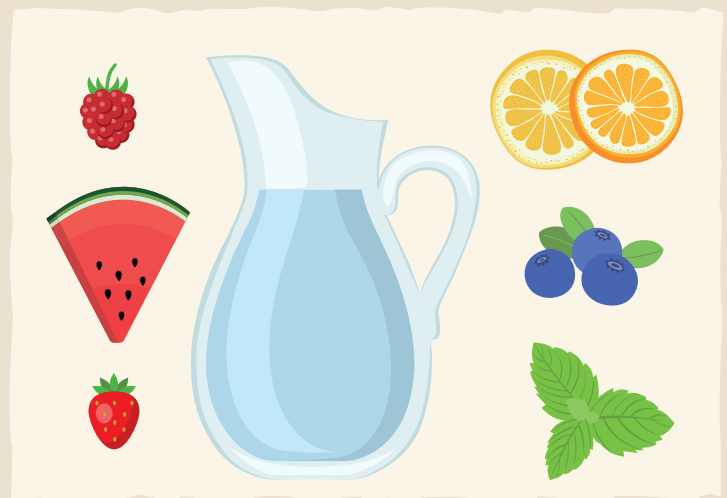
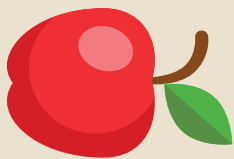
Czas: 30 minut

Zadanie praktyczne: dzieci wykonują samodzielnie wodę smakową.

WODA SMAKOWA

Potrzebne będą:

- dzbanki z wodą pitną dla każdej grupy
- produkty przygotowane wcześniej: plasterki cytryny, plasterki pomarańczy, gałązki mięty, owoce suszone (morele, figi, jabłka), owoce np. truskawki, jabłka, arbuz, maliny



TEMAT DNIA:

Sałatka owocowa



MNIAM



METODY PRACY:

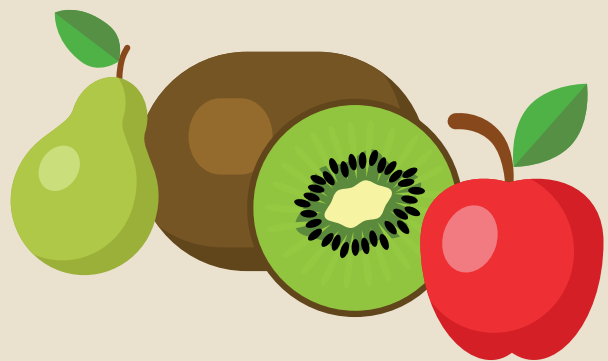
zabawa przy muzyce, śpiewanie piosenki, przyrządzenie sałatki owocowej.

POMOCE:

sprzęt do odtworzenia piosenki „Śpiewające przepisy - sałatka owocowa” www.youtube.com/watch?v=DLzrzL25moQ; dostępne owoce sezonowe, noże i deska do krojenia, pojemne miseczki.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Nauczyciel zaprasza dzieci do wysłuchania piosenki „Śpiewające przepisy - sałatka owocowa” oraz wspólnej zabawy w rytmie muzyki.
2. Nauczyciel pyta dzieci, jakie znają sałatki i z czego można je przyrządzić. Odwołuje się do doświadczeń kulinarnych dzieci i prowadzi rozmowę zgodnie z nimi. Nakierowuje rozmowę na możliwość przygotowania sałatki z owoców sezonowych. Pyta dzieci, czy wiedzą co to znaczy – owoce sezonowe. Wspólnie je wymieniają.
3. Nauczyciel zaprasza dzieci do przygotowania w grupach sałatki owocowej. Omawia zasady bezpiecznego i higienicznego przyrządzenia sałatki.
4. Dzieci myją ręce. Nauczyciel dzieli dzieci na grupy 3-4 osobowe. Każda grupa ma za zadanie przygotować sałatkę owocową. Same wybierają składniki do sałatki z przygotowanych wcześniej produktów. Następnie dzieci wspólnie z nauczycielem degustują sałatki, siedząc przy jednym stole.



SAŁATKA OWOCOWA

Potrzebne będą: umyte, pokrojone owoce np. gruszki, jabłka, morele, truskawki, kiwi, banan. Owoce powinny być przygotowane wcześniej (umyte, ewentualnie obrane ze skórki, pokrojone).

Dzieci komponują sałatkę według własnej koncepcji, mieszają wszystkie składniki.

Po wykonaniu sałatki, dzieci ją spożywają przy stolikach, słuchając ponownie piosenki z początku zajęć. Podczas konsumpcji należy zadbać o zasady bezpiecznego i higienicznego spożywania warzyw i owoców.

Dzieci myją ręce. Nauczyciel dzieli dzieci na grupy. Każda grupa przygotowuje swoją wodę smakową. Następnie dzieci wspólnie degustują przygotowane wody.

