

 Witamy „Jeżyki”, „Jeżynki” oraz ich Rodzinki

Na ostatni dzień tygodnia, czyli 12.06.2020 r. piątek proponujemy:

Temat: **Letnia sałatka** – zapoznanie z owocami i warzywami lata i ich walorami odżywczymi

Cel: rozwijanie zainteresowań przyrodniczych, zachęcanie do spożywania owoców i warzyw.

**Zajęcia społeczno-przyrodnicze**

****

Dzisiejsze zajęcia rozpoczniemy od masażyku. Gotowi? Zaczynamy!:

*Szedł sobie słoń na wycieczkę,
(Naciskamy plecy dziecka na przemian ułożonymi płasko dłońmi),
z tyłu na plecach miał teczkę,
(rysujemy prostokąt)
nos długi – trąbę słoniową
(rysujemy długą, zakręconą trąbę),
i kiwał na boki głową.
(ujmujemy głowę dziecka i kołyszemy nią na boki),
Wolno szedł słonik, szurając
(naciskamy plecy dziecka na przemian ułożonymi płasko dłońmi)
nogami jak wielkie kloce.
(naciskamy złączonymi dłońmi),
Tak ociężale jak… słonie
(naciskając dłońmi , przesuwamy je wzdłuż kręgosłupa ku górze).
szedł sobie wolniutko po drodze.*

A teraz oczywiście zmiana – Dzieci masują Rodziców.

Jeśli jesteście już rozmasowani i wymasowani, to posłuchajcie wiersza:

 **„Jedz owoce”**

Chcesz być zdrowy jedz owoce
bo owoce dobra rzecz
jeśli będziesz jadł codziennie
dobre zdrowie będziesz mieć.
Jabłko, gruszkę czy banana
zjadaj sobie co dzień z rana
do obiadu soczki bierz
by do nauki siły mieć
A gdy będziesz trochę chora
to cytrynkę zjedz z wieczora.
Jedz owoce więc codziennie
i pamiętaj by je myć
żeby długo, zdrowo żyć.

Prosimy Rodziców, by porozmawiali ze swoimi pociechami o treści wiersza zadając pytania, np.:

*- O jakich owocach była mowa w wierszu?*

*- Dlaczego powinniśmy jeść owoce?*

*- Co musimy zrobić przed zjedzeniem owoców?*

Zwróćcie uwagę, by Dzieci mówiły całymi zdaniami.

A teraz poruszajcie się troszeczkę przy piosence „Mundial w Owocowie”:

<https://www.youtube.com/watch?v=FCq9s02BO7Q>

*Latem pamiętaj o spożywaniu różnorodnych owoców i warzyw - by nie wpaść w monotonię i wciąż mieć na nie ochotę. O tej porze roku warzywa i owoce są najsmaczniejsze i najzdrowsze. Są źródłem niezbędnych witamin, pomagają ugasić pragnienie, ukoić nerwy, ułatwiają trawienie i doskonale sycą.*

Obejrzyjcie sobie filmik *„Poznajemy najzdrowsze warzywa na świecie z Ubu”:*

<https://www.youtube.com/watch?v=R2EwtRLFtM4>

A następnie poruszajcie się do piosenki *,,Super Olimpiada w Jarzynowie”*<https://www.youtube.com/watch?v=H0d-zG2Z2-g>

Po gimnastyce ruchowej zapraszamy na gimnastykę umysłową. Rodzice czytają zagadki, „Jeżyki” rozwiązują i punkt otrzymują.

1.Bywa przy domu, czy wiecie kto taki?
Rosną w nim: marchew, pietruszka, buraki (ogródek).



2.Czerwieni się ze wstydu.

Dojrzewa na słonku.

Wśród zielonych listków wisi na ogonku.

(czereśnia)



3.Wyrosły w ogródku na krzaczkach,
kuleczki małe, co

Ze smakiem spożywasz dojrzałe.

( porzeczki)

4.Smaczna, czerwona, pachnąca
i sok z niej wspaniały
chociaż krzak, na którym rośnie
kolcami pokryty jest cały.

(malina)



5.Czerwone, pachnące, dojrzewają w lesie.

Pójdziesz po nie w czerwcu, pełen dzban przyniesiesz.

(poziomka)

 *Zabawa "Smaczna sałatka"*

Dzieci głaszczą się po brzuszkach i mówią: - *bo owoce są smaczne*,

oblizują się - mniam, mniam, bo owoce są słodkie,

klaszczą w ręce - bo sałatka pyszna jest.

klaszczą w kolana: - zajadamy , bo jest zdrowa sałatka owocowa.

Zagadka nietrudna, niełatwa,

w jakiej misce jest zrobiona owocowa sałatka?





*Może zrobicie taką sałatkę w sobotnie popołudnie. Pamiętajcie - przyślijcie nam zdjęcia?*



*Na weekendowy odpoczynek proponujemy niezwykłą bajeczkę ,, Na jagody” według Marii Konopnickiej*

[*https://www.youtube.com/watch?v=o1qiDJjGhOY*](https://www.youtube.com/watch?v=o1qiDJjGhOY)

*Zachęcamy do zjadania dużo warzyw i owoców.*

*Pozdrawiamy i mocno ściskamy „Jeżykowe ciocie”*

*Oczywiście jeszcze karty pracy:.*

**

