



Propozycja zajęć na 10.12.2021- piątek

## Dzień dobry Rodzinko!!!

Zapraszamy na piątkową aktywność społeczno- przyrodniczą i ruchową

**Temat dnia: Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci**

### **Cele:**

- Promowanie zdrowego stylu życia
- Stwarzanie okazji do dokonywania przez dziecko stosownych do wieku wyborów zdrowotnych i zdaniu sobie sprawy z ich konsekwencji.
- Wspomaganie psychomotoryki równowagi, stabilności emocji

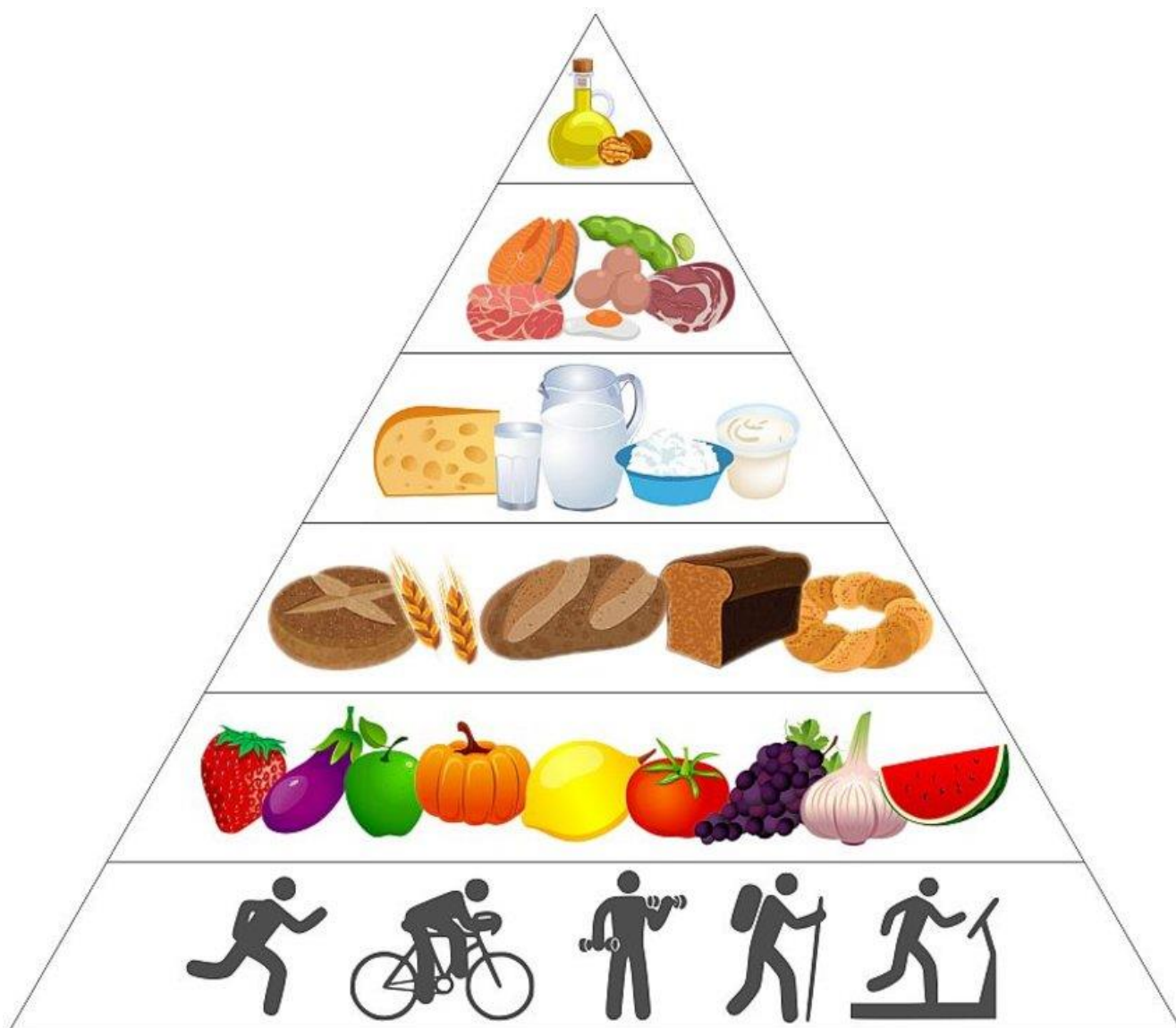
### 1. **Zaczynamy bajeczką,, Zuzia i piramida żywienia”**

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

### **Rozmowa na temat obejrzanej bajki**

„Co jest zdrowe, a co nie?” - dzieci podają propozycje pokarmów zdrowych i szkodliwych dla zdrowia, Wypowiadając się uzasadniają swój wybór, np. Słodycze są niezdrowe, bo psują zęby. Owoce i warzywa są zdrowe, bo mają witaminy itp.

Rodzic prezentuje Piramidę Zdrowego Żywienia. Dzieci wymieniają produkty znajdujące się na kolejnych jej piętrach i stwierdzają, że jedno piętro Piramidy to owoce i warzywa. Brak witamin prowadzi do osłabienia organizmu i różnych chorób.



**3. Segregacja artykułów spożywczych na te, które służą naszemu zdrowiu i te, które mu szkodzą. *Dzieci wskazują palcem***

Włóż do koszyka zdrowe produkty. Policz ile jest zdrowych produktów,  
a ile niezdrowych.



**4. „Ruch to zdrowie, każdy przedszkolak to powie”  
Zapraszamy was do wspólnej gimnastyki przy piosence:**

[https://www.youtube.com/watch?v=rGT\\_bHtPsI8](https://www.youtube.com/watch?v=rGT_bHtPsI8)

**5. Ciało rozruszane? Myślmy, że na pewno tak.  
To teraz prosimy odpowiedzcie na pytania. Powodzenia!!!**

**+ Gdzie mieszkają witaminy?**

1. W słodyczach 2. W balonie 3. W owocach i warzywach

**+ Najwięcej witamin mają jarzyny:**

1. Surowe 2. Duszone 3. Gotowane

**+ Co jest szkodliwe dla zębów:**

1. Owoce 2. Mleko 3. Słodycze

**+ Żeby być zdrowym trzeba:**

1. Siedzieć przed telewizorem 2. Jeść chipsy 3. Uprawiać sport

**+ Zapasy robione na zimę to?**

1. Mrożenie warzyw i owoców 2. Przygotowywanie soków i różnych konfitur 3. Kiszenie kapusty, ogórków 4. Przechowywanie w piwnicy

**6. Piosenka „Mozaikowa piramida żywienia”**

Koteczki, ruszamy się i utrwalamy wiadomości :

<https://www.youtube.com/watch?v=ebhGB9RMGh4>

**7 „ Eko żywność w słoikach”- narysuj swoje ulubione przetwory na zimę (załącznik nr.1) lub pokoloruj obrazek(zał. 2)**

***Czas na aktywność ruchową podstawę piramidy zdrowia.***

***W dniu dzisiejszym proponujemy jogę przy bajce świątecznej o Mikołaju.***

***Prezenty, elfy i magiczny czar świąt z zabawą zaprasza:***

[https://www.youtube.com/watch?v=y\\_Ij\\_L5Rb8Y](https://www.youtube.com/watch?v=y_Ij_L5Rb8Y)

***Dziękujemy serdecznie za dzisiejszy dzień. Do zobaczenia w poniedziałek w Sali „Kotki” Trzymajcie się zdrowo!!!***

***Wasze Ciocie: B, Mika i B. Stachura***

Zat. 1

