

**Propozycja zajęć na wtorek - 26.05.2020r.**

**Witajcie „Słoneczka” i „Kotki”. Dziś zapraszamy Was i Wasze Rodzinki do kuchni. Wspólnie poznamy cenne właściwości jednego z warzyw.**

**Temat zajęć: Kuchenne przygody dla zdrowia i urody.**



**1.,,Wyginam śmiało ciało – zestaw ćwiczeń porannych.**

Na powitanie zapraszamy Was do zabawy przy muzyce, czas się troszkę poruszać. Link do zabawy poniżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

**2.,,Co to za warzywo?” Odkryj obrazek – gra online.**

Do podanej kategorii wybierz pasujące obrazki (kategorie to kolory np. czerwone, pomarańczowe, aby zmienić kategorię należy na nią kliknąć). Pod spodem ukrywa się obrazek. Zgadnij co to?

<https://learningapps.org/watch?v=pe2katkrn20>

**3.. Zabawy „ Dla zdrowego naskórka maseczka z ogórka”.**



- Rozwiąż zagadkę smakową /rodzic wcześniej przygotowuje na talerzu, pod serwetką ogórki pokrojone w kostkę i nabite na wykałaczki/. Rozpoznaj po smaku /zamykając oczy/, jakie to warzywo?
- Opisz wygląd ogórka stosując przymiotniki, np. ciemnozielona skórka, jasnozielony w środku, podłużny, smaczny, zdrowy, szklarniowy, gruntowy /wskazana pomoc rodzica!/.
- Wymyśl rymy do słowa „ogórek” /jeśli dziecko samo nie potrafi wymyślić słowa rymującego się, powtarza za rodzicem/.

Oto przykłady słów: córek, garniturek, kangurek, kapturek, mazurek, mundurek, murek, nurek, pagórek, pazurek, płetwonurek, sznurek.

#### **4. Czy ogórki są zdrowe? – dyskusja.**

Rodzic prowadzi z dzieckiem rozmowę o zastosowaniu ogórka w gospodarstwie domowym, opowiada o jego właściwościach zdrowotnych w diecie, a także walorach kosmetycznych.

#### **Ogórki – właściwości :**

Ogórki zawierają związki, które działają alkalizująco, co oznacza, że posiadają zdolność odkwaszania organizmu. Podobnie jak arbuzy, zawierają bardzo dużą ilość wody, są zatem niskokaloryczne. Stanowią środek wspomagający usuwanie nadmiaru wody z organizmu. Pomagają w zwalczaniu obrzęków, w wielu chorobach układu moczowego i w chorobie reumatycznej, ale nie tylko. Ogórki przyspieszają także pasaż jelitowy, zapobiegając zaparciom. Ponadto ogórki znajdują swoje zastosowanie w kosmetyce, dzięki właściwościom zmniejszającym opuchliznę czy cienie pod oczami. Wyciąg z ogórka działa kojąco na skórę, łagodzi podrażnienia, a także odświeża i tonizuje skórę, nawet tę z problemami, jak trądzik. Skutecznie oczyszcza skórę oraz zmniejsza widoczność porów. Pestki ogórka również korzystnie działają na organizm człowieka. Sporządzone z nich napary, niwelują dolegliwości układu moczowego.

#### **Ogórki – wartości odżywcze:**

Jak wcześniej wspominaliśmy, ogórki to w 96% woda, aczkolwiek w ich składzie znajdziemy niewielkie ilości witamin i składników mineralnych. Nieduże pokłady witaminy A, C i witamin z grupy B (B1, B3 i B6) znajdziemy w miąższu ogórka. Ponadto znajduje się w nich kwas foliowy oraz pewne składniki mineralne: cynk, żelazo, potas, fosfor, wapń, sód i magnez.

#### **Ogórki – zastosowanie:**

Ogórki znajdują zastosowanie w łagodzeniu objawów problemów układu moczowego, stanów zapalnych oraz przy usuwaniu nadmiaru wody z organizmu. Dzięki swym upiększająco-łagodzącym właściwościom, ogórki znalazły zastosowanie w kosmetyce, w różnego rodzaju preparatach, kremach, maseczkach, które działają ściągająco i zmniejszają opuchlizny. Nadają się do odświeżania i oczyszczania cery. Uprawiane są często pod kątem późniejszych przetworów (ogórki kiszzone, konserwowe, sałatki).

#### **5. Zabawa „Gra w zielone”.**

Zaproś do zabawy rodziców lub rodzeństwo. Jeśli ty rozpoczniesz zabawę stań w środku koła. Rzuć piłkę do pierwszej osoby mówiąc: *Grasz w zielone?*, ta osoba odrzuca i mówi: *Gram!*. Ponownie rzucasz do następnej osoby i mówisz: *Masz zielone?*, ona odrzuca i mówi: *Mam!* dokładając wyraz związany z kolorem zielonym, np.: *Mam – trawa, Mam – farba, Mam – bluzka itp.*

Dziecko, któremu nie uda się wymyślić skojarzenia z kolorem zielonym, daje fant, np. jakąś rzecz. Zabawa powinna zatoczyć koło kilka razy /zmieniamy kolory/. Na zakończenie osoby

wykupują fanty, realizując wymyślone przez uczestników zabawy zadania, np. śpiewają piosenkę, mówią wiersz, wykonują pajacyki itp.

#### **6. Niespodzianka dla mamy.**

Podaruj mamie przepis na maseczkę „Dla zdrowego naskórka maseczka z ogórka”

**Oto składniki:** 1 tarty ogórek, 2 łyżki jogurtu, 1 łyżka soku z cytryny. Wymienione składniki wkładamy do miseczki, następnie wszystko mieszamy i maseczka jest gotowa.

Zapytaj mamę po zastosowaniu maseczki: Jakie ma wrażenia po takiej naturalnej kuracji?

#### **7. „Na majówkę, na wędrówkę” - zabawa ruchowa równoważna z elementami ćwiczeń przeciw płaskostopiu.**

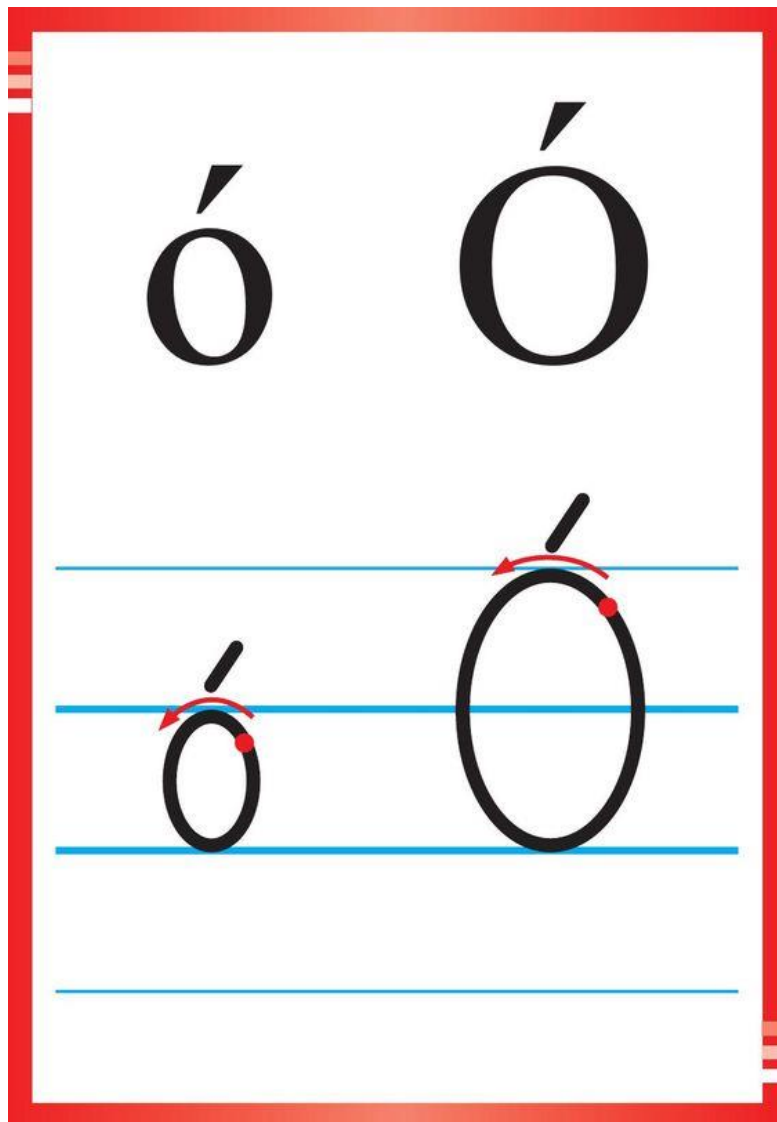
Na dywanie rodzic rozkłada w różnych miejscach klocki w odległości niewielkiego kroku od siebie. Zabawa polega na przechodzeniu z kamyka na kamyk. Zabawa rozpoczyna się na sygnał rodzica. Dziecko wędruje wokół kamyków w różnych kierunkach na palcach, piętach, zewnętrznych, wewnętrznych krawędziach stóp, na całych stopach (zgodnie z poleceniem wydanym przez rodzica).

#### **8. Wykonaj zadania w kartach pracy / „Dzieciaki w akcji” - część 4, str. 44 – 45/.**

Poproś o pomoc rodziców w odczytaniu testu o rodzinie Kowalskich. Wykonaj zadania zgodnie z poleceniami.


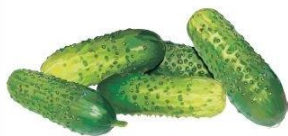


#### **9. UBU Poznaje literkę Ó**

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



Rodzic prezentuje małą i wielką literę „ó”, wyjaśnia, że w języku polskim głoskę „u” zapisujemy na dwa sposoby; dziecko wskazuje położenie nowej litery w wyrazach poniżej i odczytuje je.

<https://mala275.blogspot.com>

			
BORÓWKI	OGÓRKI	RÓŻA	GÓRY

### WYRAZY Z „Ó”





			
PIÓRNIK	OŁÓWEK	TEMPERÓWKA	PIÓRO

Ilustracje, Źródło: Internet.

<https://mala275.blogspot.com>

			
PARÓWKA	TWARÓG	MIÓD	DROŻDZÓWKA

### WYRAZY Z „Ó”

			
RÓJ	KRÓLOWA	MRÓWKA	MRÓWKOJAD

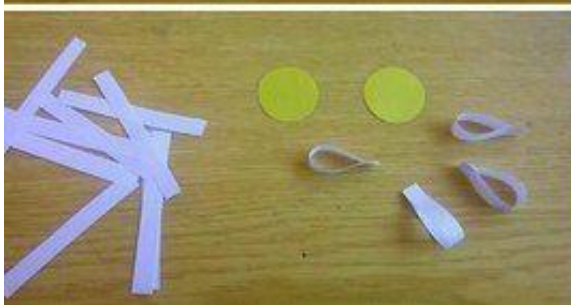
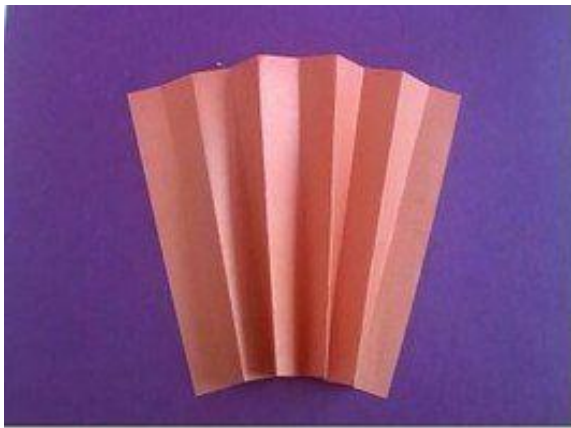
Ilustracje, Źródło: Internet.

**10. „Wiewióreczka kuchareczka – zapoznanie z literą „ó”, „Ó”.** „Dzieciaki w akcji”- część 4, str. 87/. Na karcie pracy dziecko łączy wyrazy ze zdjęciami, czyta podpis rysunku i otacza pętlami litery „ó”. Potem układa historyjkę o wiewiórcie i dorysowuje niezbędne elementy, aby dopełnić rysunek.

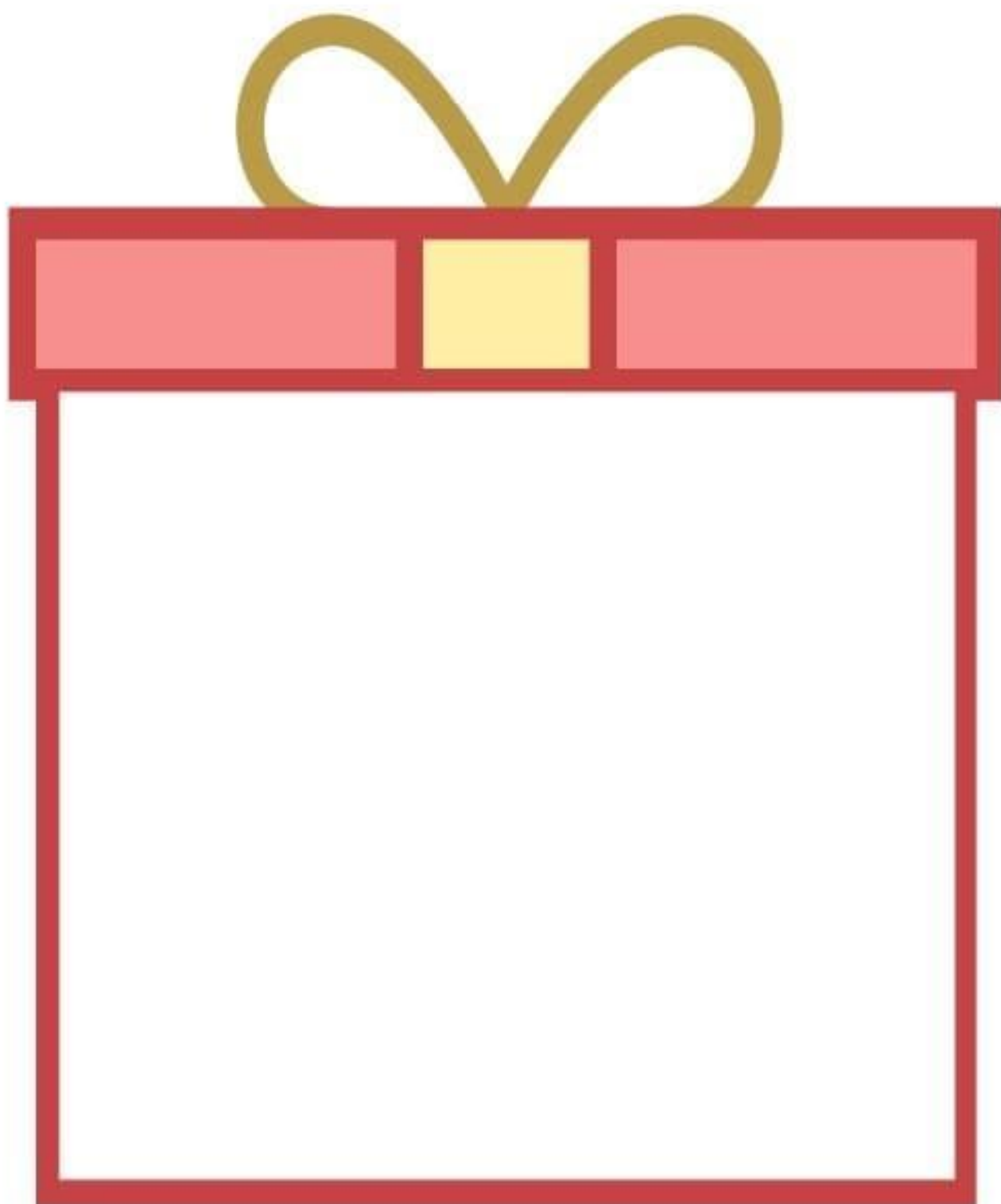


**Dla chętnych dzieci.**

Wykonaj upominek dla Mamy z okazji Dnia Matki zgodnie z podanym wzorem lub narysuj prezent. Powodzenia!



*Narysuj prezent dla Mamy  
z okazji Dnia Matki*



**Dziękujemy za dzisiejsze zajęcia. Na kolejne zapraszamy już jutro.  
Wasze Cioce: Bożena, Monika i Jasia.**