

Propozycja zajęć na piątek 12.06.2020



Witamy Dzieci Witamy Rodziców !!!!



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

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

AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNO-PRZYRODNICZA

Słuchanie wiersza „Jedz owoce” – zachęcenie do zjadania owoców:

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.

Pytania do dzieci:

Jakie znacie owoce?

Dlaczego warto jeść owoce?
O czym należy pamiętać zanim zje się owoce?

Piosenka „Mundial w Owocowie” zaprasza Was do ruchu:

<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.

Kalendarz owoców i warzyw letnich

 **Czerwiec** 

Owoce

				
Truskawki, poziomki	Maliny	Czereśnie	Czerwona porzeczka	Agrest

Warzywa

				
Natka pietruszki (z gruntu)	Ogórek	Rzodkiewka	Kapusta biała, czerwona i pekińska	



Bakłażan, bób, botwinka, cebula, groszek zielony i cukrowy, kalafior, kalarepa, pomidor, por, rabarbar, sałata, szczaw, szpinak, ziemniaki, szparagi białe i zielone, rukola, seler (liście), młoda marchew, fasolka szparagowa

Poznajemy najzdrowsze warzywa na świecie z Ubu:

Zagadka:

Bywa przy domu, czy wiecie kto taki?

Rosną w nim: marchew, pietruszka, buraki (ogródek).

<https://www.youtube.com/watch?v=R2EwtRLftM4>

Poznaliśmy warzywa. Czas na rozruszanie ciała przy piosence „Super Olimpiada w Jarzynie”

<https://www.youtube.com/watch?v=H0d-zG2Z2-g>

Ciało rozruszane? To rozwiązujemy zagadki o owocach lata:

Czerwieni się ze wstydu.

Dojrzeła na słońku.

Wśród zielonych listków wisi na ogonku.



Wyrosły w ogródku na krzaczkach,

kuleczki małe, co

Ze smakiem spożywasz dojrzałe.

(porzeczki)



Smaczna, czerwona, pachnąca

i sok z niej wspaniały

choć krzak, na którym rośnie

kolcami pokryty jest cały.



Czerwone, pachnące, dojrzewają w lesie.
Pójdiesz po nie w czerwcu, pełen dzban przyniesiesz.



Zabawa "Smaczna sałatka"

Dzieci głaszczą się po brzuskach i mówią: - bo owoce są smaczne, oblizują się - mniem, mniem, bo owoce są słodkie, klaszczą - bo sałatka pyszna jest. Na końcu powtarzają: - Zjadamy, bo jest zdrowa sałatka owocowa.



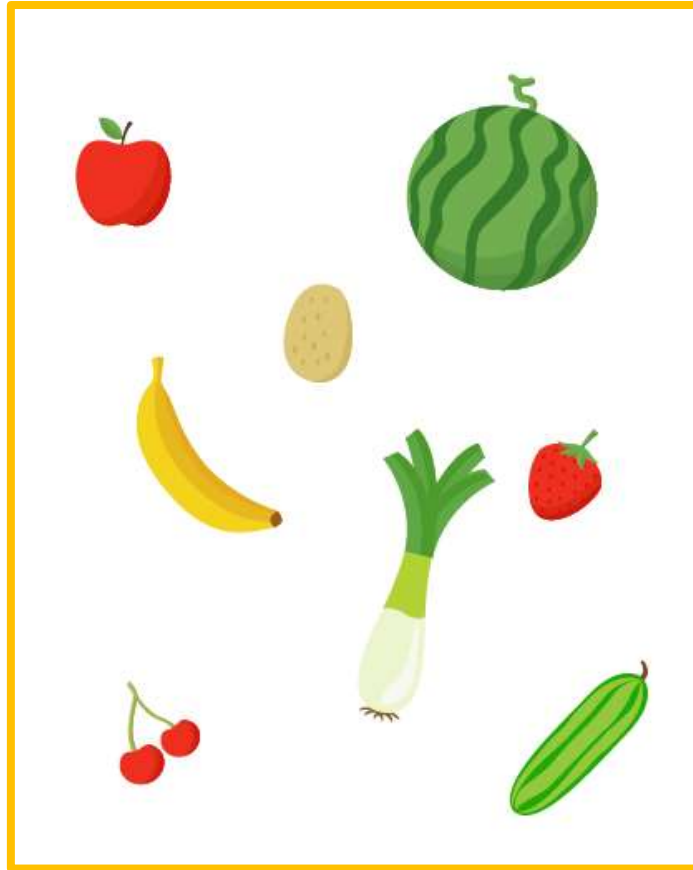
Zagadka nietrudna, niełatwa,
w jakiej misce jest zrobiona owocowa sałatka.



Może zrobicie taką sałatkę?

Wymień nazwy owoców. Wymień nazwy warzyw. Czego jest więcej?





Jasiek przygotuje sok owocowy, a Marta sok warzywny. Co tu nie pasuje?



Na weekendowy odpoczynek proponujemy niezwykłą bajeczkę „Na jagody” według Marii Konopnickiej

<https://www.youtube.com/watch?v=o1qiDJjGhOY>

Zachęcamy do zjadania dużo warzyw i owoców.



Pozdrawiamy i mocno ściskamy.

Do zobaczenia w poniedziałek.

