

Artystyczny Klub Starszaka –zajęcia online -21.04 2020r.

Witam serdecznie dzisiaj porozmawiamy o zdrowym odżywianiu, zapraszam.

1. Ćwiczenia słowne „Owoce i warzywa,,

Rodzic przygotowuje grę, memo z ilustracjami owoców i warzyw. Dziecko losuje obrazek przedstawiający owoc lub warzywo. Opowiada pozostałym, co jest na obrazku ,nie używając nazwy owocu. Dorosły musi odgadnąć co to za owoc. Następnie rodzic losuje kartę i zadaje zagadkę, a maluch odgaduje.

2. Zabawa ruchowa do rymowanki „Liczę i ćwiczę,,

Rodzic prezentuje rymowankę, pokazując ją ruchem, a maluch go naśladuje.

Liczę i ćwiczę

Na raz – przysiad,

Dwa – w przód krok

na trzy – obrót,

cztery – skok.

Raz i dwa – od nowa liczę.

Trzy i cztery – dalej ćwiczę.

3. Wysłuchanie wiersza B. Szelańkowskiej „Zdrowym być,,

Zdrowym być jak rydz;

Rosnąć jak na drożdżach;

Czy można tak żyć?

A właśnie że można!

Wystarczy codziennie

Się gimnastykować

Chodzić na spacer,

I zęby szorować.

Kąpać pod prysznicem

I często myć ręce;

Owoców i warzyw

Zjadać jak najwięcej.

Hałasu unikać,

Tak jak i słodczy.

To właśnie dla ZDROWIA

Najbardziej się liczy!

Dorosły zadaje pytanie, „Co należy robić, aby być zdrowym?,, maluch podaje propozycje odpowiedzi na pytania. Rodzic uzupełnia wypowiedzi dziecka i mówi o gimnastyce, spacerach, ruchu na świeżym powietrzu, zdrowym odżywianiu, myciu rąk, zębów myciu owoców przed jedzeniem, ochronie przed hałasem itd.

4. Piramida zdrowego żywienia



Rodzic prezentuje ilustrację przedstawiającą piramidę zdrowego żywienia, zwraca uwagę na produkty, które należy spożywać często (produkty zbożowe, owoce i warzywa, mleko i przetwory, mięso).

5 . Praca plastyczna „Talerz zdrowia,,

Maluch otrzymuje, jednorazowe papierowe talerze i gazety z produktami reklamowymi sklepów spożywczych. Dziecko wybiera spośród nich te, które są zdrowe i przykleja je na swoim talerzu. Talerz może ozdobić również malując wzory flamastrami. Potem omawiają wspólnie prace.

6.Przygotowanie wspólnie z dzieckiem cukiniowych babeczek



Składniki:

- 6 kawałków tostowego chleba
- 2 jajka od podwórkowej kury
- cukinie (żółta i zielona)
- 6 małych żółtych pomidorków
- 2 łyżki starego żółtego sera
- łyżka śmietanki
- sól i pieprz
- łyżeczka masła

1. Klodwik odciął skórkę od każdego kawałka chleba.

2. Rozwałkował chlebowe kwadraty wałkiem do ciasta. Włożył je do muffinkowej formy wysmarowanej masłem.

3. Umył starannie cukinie. Za pomocą warzywnej temperówki lub obieraczki do warzyw zrobił z nich wstążeczki.

4. Do miseczki wbił jajka, dodał ser, śmietankę, sól i pieprz.

5. Zrobił z warzywnych wstążeczek i pomidorków kwiatki. Włożył je do chlebowych foremek. Zalał masą serowo-jajeczną.

6. Włożył formę do nagrzanego do 190°C piekarnika na około 10 minut.

63

Życzę udanego gotowania. Smacznego!

Monika Ćwik