

Temat dnia: „Owoce i warzywa z nich radość i siła”

1. Zabawa paluszkowa Zajączki. Zaczniście zabawę kolejno poruszając palcami prawej ręki, zaczynając od kciuka.

Zajączki

Jeden zajaczek wskoczył na łąkę.

Drugi zajaczek gonił biedronkę.

Trzeci – odszukał w trawie ślimaka.

Czwarty – oglądał robaka.

*Piąty – przyglądał się temu wszystkiemu,
nastawiał uszy w wielkim zdziwieniu.*

2. „Owoce i warzywa” – rozpoznawanie i nazywanie.

Spośród owoców i warzyw znajdujących się w domu pobawcie się w nazywanie ich. Podzielcie je na dwie grupy - osobno owoce i osobno warzywa. Poproście dziecko by przeliczyło owoce i warzywa niech wskaże czego jest więcej a czego mniej a może tyle samo?

3. Zabawa, „Jaki smak?”.

Poproście rodzica by pokroił owoce i warzywa w cząstki. Zasłońcie oczy chustką. Zadaniem jest użycie zmysłów zapachu i smaku, rozpoznajcie owoc lub warzywo próbując je. Określcie smaki: *słodki, słony, gorzki, cierpki, kwaśny*.

4. Pogadanka, „Dlaczego jemy owoce i warzywa?”.

Rodzicu porozmawiajcie z dziećmi na temat, dlaczego jemy warzywa i owoce. Najpierw niech dzieci podają swoje propozycje.. Zwróćcie uwagę na odpowiednie proporcje spożywanych pokarmów. Podkreślcie, że duża ilość owoców też nie jest dobra z powodu zawartych w nich cukrów.

5. Wspólne przygotowanie sałatki owocowej.

Dzieci obierają owoce ze skórek. Pozwólcie dziecku pod nadzorem pokroi owoce. Wszystkie składniki wymieszajcie w misce z jogurtem naturalnym.

6. Degustacja sałatki.

7. Zabawa pantomimiczna „Sałatka owocowa”.

Pokażcie ruchem kolejne etapy przygotowania sałatki:

* krojenie – pionowe ruchy rąk

* obieranie – ruchy palców

* ścieranie na tarce – podskoki z rękami do góry.