

Opracowała:

Ewa Prokuska

### **Temat kompleksowy:**

Zdrowie na wiosnę! (propozycja edukacyjna dla grupy III od 23 marca do 27 marca 2020r.)

Cele do realizacji:

- utrwalenie zasad zdrowego trybu życia
  - rozwijanie wyobraźni, kreatywności, samodzielności w myśleniu i działaniu
  - zachęcanie do wykonywania i spożywania zdrowych przekąsek
  - rozwijanie sprawności drobnych ruchów rąk
  - nabywanie wiary w swoje możliwości
  - zachęcanie do spędzania czasu z bliskimi, w sposób wpływający pozytywnie na harmonijny rozwój dzieci
- 
- Zabawa Co się ukryło?

Dziecko siedzi na dywanie i śpiewa znaną z przedszkola piosenkę:

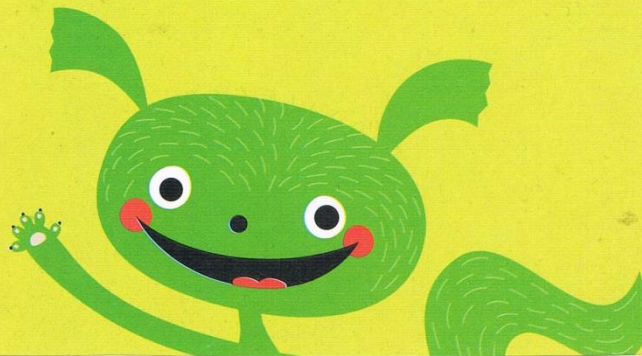
*Leży sobie kamień na środku podwórka,  
na środku podwórka,  
a pod tym kamieniem  
jest maleńka dziurka,  
a pod tym kamieniem,  
jest maleńka dziurka,  
a w tej dziurce co?  
Nie wiadomo co?*

Dziecko wydaje odgłos jakiegoś zwierzątka, a rodzic odgaduje co się ukryło?

Następuje zmiana ról.

Pod koniec zabawy rodzic informuje dziecko, że pod kamyczkiem ukryły się Wędrowniczki ; są to małe i bardzo miłe pluszaki, które mieszkają w kolorowej krainie i są wytworem naszej wyobraźni. Zachęca do

posłuchania opowiadania o Wędrowniczkach zwracając szczególną uwagę na ich zachowanie.



*Katarzyna Wojciechowska*  
**Niedziela u Wędrowniczków**

Wszystkie Wędrowniczki wstały wcześniej rano, szczęśliwe, że nadeszła niedziela. Zmieniły piżamy na odświętne ubrania.

– Wędrowniczki, zapraszam na śniadanie! – zawołał Puszątek.

– O nie, tylko na śniadanie! Najpierw chcemy obejrzeć bajkę! – krzyczały Wędrowniczki i pędem pobiegły przed telewizor. Strasznie się przy tym kłóciły!

– Ja tu byłem pierwszy!

– Nieprawda, to moje miejsce!

– Przesuń się, nic nie widzę!

Stwórki zachowywały się tak głośno, że w ogóle nie było słycać tego, co mówią postaci w bajce. Wreszcie wygodnie się usadowiły. Oglądały telewizję chyba z godzinę, aż zaczęło im burczeć w brzuskach.

– Patrzcie, co znalazłem! – zawołał Gagątek. – Chcecie? – Wędrowniczek trzymał w łapce całe opakowanie ciasteczek w czekoladowej polewie.

– Pewnie! – odrzekły chórem Wędrowniczki.

Każdy wziął jedno ciasteczko, potem drugie, trzecie... Ciasteczka były tak pyszne, że w kilka minut opakowanie zostało puste, a że bajka również się skończyła, Wędrowniczki postanowiły pójść na spacer. Ubrały się szybko w kurtki i buty i wyszły na zewnątrz. Znalazły kilka patyków, którymi rysowały na ścieżce zawijasy, zakrętasy i pętelki. Po kilku chwilach wszystkie dygotały z zimna.

– Jejku! Jejku! Gdzie są wa-sze czap-ki? A rę-ka-wicz-ki? – zawołał za nimi zmartwiony Puszątek.

– Zapomnieliśmy o nich... – westchnął Gagątek.

– Chodźmy do domu. Zrobimy obiad i rozgrzejemy się! – zaproponował Puszątek.

Zmarznięte Wędrowniczki szybko wróciły do swoich zakamarków.

– Ale my nie jesteśmy wcale głodne! Może tylko złapiemy po kawałku szarlotki! – Wędrowniczki ledwie zdjęły kurtki, już w łapkach trzymały po kawałku ciasta.

Puszątek, trochę smutny, zjadł obiad sam. A po obiedzie, gdy zajrzał do pokoju, zobaczył wszystkich Wędrowniczków leżących w łóžeczkach.

– Źle się czuję... – narzekała Pusia.

– Boli mnie brzuch i nic mi się nie chce! – wołali Hops i Hopsasa.

Puszątek westchnął i zastanowił się, jak mało Wędrowniczki wiedzą o zdrowym życiu. Gdyby tylko ktoś mógł ich tego nauczyć...

- Rozmowa z dzieckiem na temat tego co, Wędrowniczki mogły zrobić inaczej i w jaki sposób?
- Tworzenie plakatu Jak być zdrowym?  
Na środku kartki (szary papier, brystol) dorosła osoba pisze wyraz ZDROWIE obok dziecko rysuje ulubionego Wędrowniczka, od niego prowadzi strzałki, na końcu których są umieszczane wymyślone przez dzieci zasady.

Przykładowe zasady:

Myj ręce przed jedzeniem  
 Jedz warzywa i owoce  
 Unikaj słodczy i napojów gazowanych  
 Dbaj o higienę  
 Dbaj o czystość w domu  
 Ubieraj się stosownie do pogody  
 Dużo się ruszaj  
 Baw się bezpiecznie  
 Uśmiechaj się  
 Bądź uprzejmy i dobry dla innych ludzi

Każdą z zasad uzasadniamy, dlaczego warto jej przestrzegać

- Zabawa ruchowa ze znaną dzieciom piosenką pt. Maszeruje wiosna (Podczas śpiewania zwrotek dzieci skaczą w miejscu obunóż, podczas refrenu odpoczywają maszerując w miejscu ).

1. Tam daleko gdzie wysoka sosna  
 Maszeruje drogą mała Wiosna  
 Ma spódniczkę mini sznurowane butki  
 I jeden warkoczyk krótki

*Ref. Maszeruje wiosna  
A ptaki wokół lecą i świergocą  
Głośno i wesoło  
Maszeruje wiosna  
W ręku trzyma kwiat  
Gdy go w górę wznosi  
Zielenieje świat*

2. Nosi Wiosna dzinsową kurteczkę  
Na ramieniu małą torebkę  
Chętnie żuje gumę i robi balony  
A z nich każdy jest zielony

*Ref. Maszeruje wiosna  
A ptaki wokół lecą i świergocą  
Głośno i wesoło  
Maszeruje wiosna  
W ręku trzyma kwiat  
Gdy go w górę wznosi  
Zielenieje świat*

3. Wiosno, wiosno nie zapomnij o nas  
Każda trawka chce być już zielona  
Gdybyś zapomniała inną drogą poszła  
Zima by została mroźna

- Zabawa twórcza W krainie Wędrowniczków.  
Spróbuj wyobrazić sobie jak wyglądają Wędrowniczki i w co bawią się w swojej pluszowej, kolorowej krainie. Możesz narysować ją kredkami ołówkowymi, pastelami, lub namalować farbami.
- Przygotowywanie zdrowych przekąsek z rodzicami:  
Oto przepis na pyszne i zdrowe ciasteczka. Nazywają się Okruszynki.

*Składniki:*

1 szklanka mąki pszennej  
1 szklanka płatków owsianych  
½ łyżeczki sody oczyszczonej  
¼ łyżeczki soli  
½ kostki masła

1 jajko

ulubione bakalie ok.100 g (rodzynek, pokruszonych orzechów, płatków migdałowych)

2 łyżki miodu naturalnego

ekstrakt z wanilii

*Przygotowanie:*

Mieszamy w misce mąkę, płatki owsiane, sodę oczyszczoną i sól.

W osobnej misce miksujemy masło, miód, przez ok.2 min. Dodajemy jajko, ekstrakt z wanilii i miksujemy przez kolejne 2 min.

Dodajemy suche składniki do mokrych. Łączymy składniki. Na koniec dodajemy bakalie. Przykrywamy miskę folią spożywczą i wstawiamy do lodówki na 20 min.

Rozgrzewamy piekarnik do 180 stopni. Wykładamy blachę papierem do pieczenia. Wyjmujemy masę z lodówki i robimy kuleczki rozplaszczając każdą z nich dłonią, by powstało ciasteczko o średnicy ok 3, 4 cm.

Pieczemy ciasteczka 15 min. (do czasu aż zaczną się rumienić). Należy wyjąć blachę z piekarnika i pozwolić ciastkom ostygnąć.

**Smacznego Wędrowniczki!**