

PROJEKT: WARZYWA I OWOCE NA MOIM STOLE

Termin realizacji: 27.04.- 30.04

Propozycje zabaw

- ✓ „Witaminki, witaminki”- rozmowa kierowana w oparciu o piosenkę

Link do piosenki:

<https://www.youtube.com/watch?v=6dhJhFdHeVk>

Prosimy dziecko, aby uważnie posłuchało o czym jest piosenka i odpowiedziało na pytania dotyczące jej treści:

- Dlaczego Jasio jest blady, chudy i ma ponurą minę?
- Co należy jeść, żeby być zdrowym jak ryba?
- Dlaczego owoce i warzywa są takie zdrowe?
- Jakie owoce i warzywa są wymienione w piosence?

Jeśli dziecko nie potrafi odpowiedzieć na jakieś pytanie włączamy piosenkę jeszcze raz.

- ✓ „Co leży na stole?”- rozwiązywanie zagadek słownych

Kładziemy na stole owoce i warzywa które mamy w domu. Rodzic zadaje zagadki lub opisuje to co leży na stole własnymi słowami. Dziecko ma za zadanie wziąć do ręki owoc lub warzywo o którym jest mowa.

(Jeśli mamy mało owoców i warzyw, pytamy dziecko jakie jeszcze zna oprócz tych zebranych na stole.)

Przykładowe zagadki:

Co Królowie Śnieżce,
dała zła królowa,
by królownę musiał,
Królewicz całować? (**jablko**)

Ma kształt żarówki,
lecz wcale nie świeci.
Gdy jest dojrzała,
zjadają ją dzieci. (**gruszka**)

Pomarańczowa marchew jest.
I ta, chociaż okrągła, też! (**pomarańcza**)

Ładnie pachną żółtą skórką,
kwaśny mają smak.

Zawierają witaminy,
każdy wie, że to ... (cytryny)

Owoc jest to egzotyczny,
ma swój fanklub bardzo liczny,
swawolnych małpek gromada
codziennie się nim zajada. (banan)

Od pomarańczy mniejsza,
w chropowatej skórce.
Mama słodką kupuje
synowi i córce. (mandarynka)

Zawsze krągły i czerwony,
na kanapkę jest krojony.
Mama daje go do zupy,
robią z niego też keczupy. (pomidor)

Dobra gotowana i dobra surowa,
choć nie pomarańcza,
jest pomarańczowa.
Kiedy za zielony
pochwycisz warkoczyk
i pociągniesz mocno,
wnet z ziemi wyskoczy. (marchewka)

Jakie warzywo,
choć niewielkie,
wyciśnie z oczu
słoną kropelkę? (cebula)

Każdy z was odgadnie
łatwo tę zagadkę,
ma bielutki korzeń
i zieloną natkę. (pietruszka)

Warzywo czerwone, wybornie smakuje,
gdy mama barszczyk z niego gotuje. (burak)

Gdy pokroisz mnie w plasterki,
włóż do szklanej salaterki-
już mizerię pyszną masz,
na stół ją z obiadem dasz. (ogórek)

Rosną na zagonach
pod zielonym krzakiem
A jesienią po wykopkach
zjemy je ze smakiem. (ziemniaki)

✓ **„Owocowo- warzywne zadania”**- zabawa matematyczna

Wykładamy owoce i warzywa na stół i układamy o nich zadania z treścią.

Przykłady:

1. Do przygotowania soku potrzebujemy: dwa jabłka, jednego banana i jedną cytrynę. Ile owoców potrzebujemy do przygotowania soku?

Dziecko przysuwa do siebie wypowiedziane przez rodzica owoce, ustawia w szeregu, przelicza i podaje odpowiedź.

2. Na stole leżały 3 cebule i 3 ziemniaki (układamy w szeregu). Mama wzięła do przygotowywania obiadu jedną cebulę i dwa ziemniaki (odsuwamy). Ile warzyw zostało na stole? (przeliczamy)

3. Tata poszedł do sklepu i kupił: dwie marchewki, jednego banana, jedną pomarańczę i jednego pomidora. Ile produktów kupił tata?

4. W misce leżały 4 jabłka i 2 banany. Mama zjadła jedno jabłko i jednego banana. Ile owoców zostało w misce?

✓ **„Co tak smakuje?”**- zabawa dydaktyczna

Zasłaniamy dziecku oczy i dajemy do powąchania i skosztowania kawałek np. banana, jabłka, marchewki, ogórka itp. Dziecko ma odgadnąć co zjadło, powiedzieć jaki smak ma dany owoc lub warzywo i dzięki czemu to poznało? (język- smak, nos- węch). Pytamy jakie inne smaki jeszcze odczuwamy, jakie produkty mogą być słone, gorzkie, kwaśne, słodkie?

Włączamy krótki filmik pt. „Węch i smak”

<https://www.youtube.com/watch?v=XOdIA6JSj8>

Zabawa ta jest okazją do porozmawiania z dzieckiem o pozostałych zmysłach jakie posiada człowiek (słuch, wzrok i dotyk).

Można przeprowadzić zabawę w rozpoznawanie owoców i warzyw za pomocą dotyku -zasłaniamy dziecku oczy i podajemy do rąk owoc lub warzywo. Można zapytać za pomocą którego zmysłu rozpoznamy kolor owoców i warzyw (utrwalmy przy okazji nazwy kolorów:))

✓ **„Sadzimy cebulkę”**- zabawa dydaktyczna

Zanim przystąpimy do pracy omawiamy z dzieckiem warunki jakie muszą być spełnione, aby roślina rosła (woda, słońce/światło, odpowiednia temperatura).

Bierzemy doniczkę i wysypujemy do niej ziemię. Cebulkę (najlepiej żeby miała już trochę wyrosnięty szczyptor) wsadzamy do ziemi na głębokość $\frac{3}{4}$ jej wysokości, podlewamy, stawiamy na parapet i dbamy żeby nie miała sucho.

Jeśli nie mamy ziemi możemy wykorzystać sposób z zamieszczonego poniżej filmiku.

<https://www.youtube.com/watch?v=l7oUskIHrSA>

✓ **Warzywno owocowa burza mózgów**

Wybieramy warzywo/a lub owoc/e które mamy w domu i zastanawiamy się wspólnie z dzieckiem co można z nich zrobić; np.: **marchewka**- sok, surówka, ciasto marchewkowe, **ogórek**- mizeria, na kanapkę, do sałatki, **jabłko**- sok, mus jabłkowy, szarlotka, jako dodatek do sałatki owocowej itp. Przedstawione pomysły wykorzystujemy w ciągu dnia do przygotowywania wspólnych posiłków. Przed pracą w kuchni przypominamy dziecku o bezpiecznym posługiwaniu się przyborami kuchennymi, o myciu owoców i warzyw przed spożyciem oraz dokładnym myciu rąk przed przygotowaniem posiłków.

Inspiracje:



Biedroneczki w kropeczki bardzo lubią kanapeczki



Na ogórkowej fali



Pomidorowe wisienki



Kanapkowy potwór



foto: Iza Kulińska smacznapyza.blogspot.com

Warzywne „paluszki” na przekąskę



Owocowe szaszłyki



Na egzotycznej wyspie



Bananowe delfiny



Gruszkowo- winogronowy jeżyk



Salatka owocowa z czym dusza zapagnie:)

✓ **„Kanapka- masażyk relaksacyjny**

Najpierw chleb pokroję (*uderzamy lekko brzegami dłoni po plecach dziecka*),
Potem posmaruję (*głaszczemy całą powierzchnią dłoni plecy*),
Na to ser położę (*przykładamy wiele razy i na krótko dłonie do pleców*),
Pomidora dołożę (*rysujemy małe kółka na plecach*),
I posolę i popieprzę (*dotykamy delikatnie plecy, przebierając palcami*),
Żeby wszystko było lepsze (*masujemy*).
Już nie powiem ani słowa, bo kanapka jest gotowa.

✓ **„Ziemniaczane stemple” - zabawa plastyczna**

Przecinamy ziemniaka na pół- otrzymamy w ten sposób dwie bazy do przygotowania stempli.
Rysujemy lub odciskamy z foremek do ciasta wybrany wzór jaki chcemy odbijać na kartce (mogą być kształty owoców i warzyw lub inne wybrane przez dziecko).
Rodzic delikatnymi ruchami usuwa nożykiem zbędne części ziemniaka, tak aby wzór wystawał około 1 cm ponad pozostałą częścią. Następnie dziecko nakłada warstwę farby pędzelkiem na przygotowany wzór i tworzy stempelkowe obrazki.



