**19.11 CZWARTEK**

**Temat dnia: „Zdrowe żywienie”**

1. Pierwsza propozycja na dziś to wykonanie wraz z dzieckiem piramidy zdrowego żywienia.

Na początek rozmawiamy z dzieckiem na temat zdrowego odżywiania. Przykładowe pytania, które możemy zadać dziecku:

- *Co to znaczy zdrowe żywienie*? ( np. jeść dużo warzyw i owoców, unikać słodkich napojów i słodyczy, pić dużo wody, nie przejadać się, itp.)

- *Jakie produkty należy jeść, aby być zdrowym, a jakich unikać?* (np. warto jeść – warzywa, owoce (dzieci mogą podawać konkretne nazwy) , ciemne pieczywo, kasze, ryby, orzechy, woda, natomiast przeciwwskazane są: słodycze, słodkie napoje, słodzona herbata, białe pieczywo, tłuste mięso, żywność typu fast-food)

 Rodzic podkreśla także, że ważna jest „urozmaicona dieta”, tzn., że należy spożywać różnorodne produkty i nie jeść nieustannie tego samego, aby dostarczyć organizmowi wszystkie potrzebne składniki odżywcze oraz witaminy i być dzięki temu zdrowym.

Następnie przechodzimy do tworzenia piramidy:

- Brystol bądź kartkę papieru w dowolnym posiadanym formacie wycinamy w kształt trójkąta. Z gazet wycinamy wspólnie ilustracje różnych produktów spożywczych. Dziecko ćwiczy umiejętność posługiwania się nożyczkami.

- Na wyciętym trójkącie tworzymy kolejne stopnie piramidy. Omawiamy z dzieckiem, które produkty spożywcze powinny znajdować się na danym piętrze piramidy.

- Wycięte produkty spożywcze przyklejamy na poszczególne piętra piramidy, dziecko nazywa produkty i z pomocą rodzica decyduje gdzie należy przykleić dany produkt. (jeżeli nie mamy możliwości wycięcia produktów możemy je narysować w odpowiednim miejscu na piramidzie)

1. Zabawa ruchowa **„Zbieramy owoce”**

Np. Rodzic mówi: „Wybieramy się na spacer do sadu, a pada deszcz, co powinniśmy ubrać?”, dziecko wymienia części garderoby, które założy i naśladuje ruchem ich zakładanie.

Następnie dziecko spaceruje po pokoju (sadzie), a na sygnał rodzica zrywa gruszki (ręka do góry, noga odchylona do tyłu), podnosi z trawy śliwki (kuca, jedną ręka podnosi śliwki, a drugą odgania latające pszczoły), stara się zerwać jabłka, które rosną bardzo wysoko (podskakuje).

1. Kolejna propozycja to tworzenie rytmów z wykorzystaniem ilustracji z owocami.

Rodzic wycina z kolorowego papieru jabłka, gruszki i śliwki, a następnie układa określony rytm, np.:

- na początek:

gruszka-jabłko-gruszka-jabłko…

 Rodzic głośno odczytuje rytm i zachęca dziecko do dalszego ułożenia.

- później nieco trudniejszy rytm:

śliwka-śliwka-gruszka-śliwka-śliwka-gruszka…

Po głośnym odczytaniu prosimy dziecko o dalsze ułożenie.

- na koniec trudniejsze rytmy z naprzemiennym układaniem:

jabłko-śliwka-gruszka…

Dziecko odczytuje głośno rytm i próbuje układać dalej.

1. Bajeczka logopedyczna (ćwiczenia usprawniające aparat mowy)

 **Misie przygotowują się do zimowego snu.**

Misie przygtowują się do zimy, są śpiące *(dzieci ziewają),* nucą sobie kołysankę *(śpiewają aaa*). Misiom jest zimno *(drżą, wykonując motorek wargami)*, muszą się ogrzać *(chuchają na ręce).* Misie przeziębiły się *(dzieci kichają, kaszlą z wysuniętym językiem).* Mama daje lekarstwo, które jest słodkie i smaczne *(oblizują ruchem okrężnym wargi; „kląskają”,* *uderzając grzbietem języka o podniebienie; mlaszczą, zwierając wargi*). Misie są zadowolone *(dzieci mruczą, wymawiając głoskę m; chuchają na ręce, wymwiając głoskę ch).*