**Witajcie Krasnoludki!!!**

Każdy przedszkolak już wie, jak ważne są dla nas owoce – nie tylko dlatego, że są smaczne, ale przede wszystkim – zawierają mnóstwo witamin, które chronią i wzmacniają nasz organizm.

Dzisiaj będzie pyszna zabawa. Będziemy robić sałatkę owocową. Poproszę rodziców o przygotowanie owoców, miseczki, deski do krojenia (może być również talerzyk) oraz plastikowego nożyka dla dziecka.

Kochani na początek proponuję wam masażyk relaksacyjny na podstawie wiersza B. Kołodziejskiego „Placek”

(Pogrubione części to ruchy rodziców dłońmi na plecach dziecka.)

Baba placek ugniatała - **ugniatamy plecy dziecka**

Wyciskała - **delikatnie ściskamy za boki**

Wałkowała - **przesuwamy obie dłonie po plecach**

Raz na prawo, raz na lewo - **przesuwamy obie dłonie w odpowiednich**

**kierunkach**

potem trochę w przód i tył – **j.w.**

żeby placek dobry był. **Lekko ostukujemy plecy**

Cicho... cicho... **szeptamy dziecku do ucha**

Placek rośnie **Przykrywamy plecy rękami**

W ciepłym piecu u babuni

A gdy będzie upieczony,

Każdy brzuszek zadowoli. **Głaszczemy po plecach , zataczając koła.**

Na załączniku nr 1 znajdują się obrazki owoców. Poproście dziecko aby wskazały i nazwały te owoce, które najbardziej lubią zjeść.

Załącznik nr 2 przedstawia miseczkę z sałatką. Poproście dziecko aby powiedziały jakich owoców użyto do przygotowania jej.

Połóżcie na stole wasze owoce i omówcie z dziećmi etapy przygotowania sałatki (przygotowanie deski nożyka, umycie owoców i rąk) – nie zapominamy o zasadach bezpieczeństwa. Uświadomienie dzieciom znaczenia spożywania owoców jako źródła witamin, które są tak ważne dla naszego zdrowia.

Wspólne krojenie owoców, określanie ich smaków. Zapachów, łączenie wszystkich składników. Układanie na talerzykach kompozycji, obrazków z pokrojonych owoców. Degustacja wspólnej pracy kulinarnej.

Podczas przygotowywania sałatki można posłuchać piosenki „Sałatka owocowa” <https://www.youtube.com/watch?v=DLzrzL25moQ>

ŻYCZĘ SMACZNEGO!!!!:)

Kiedy sałatka już będzie przygotowana proponuję kolejną zabawę „Pokaż, co jest dla Ciebie zdrowe”. Przypomnijcie sobie z dziećmi wygląd „Piramidy zdrowego żywienia” z dnia wczorajszego.

Drodzy rodzice w załączniku nr 3 znajdują się obrazki ze zdrowymi i niezdrowymi produktami. Wytnijcie je i wymieszajcie. Nazwijcie je wraz z dziećmi. Połóżcie na stole dwie kartki białą i czarną. Na białej umieśćcie te produkty, które są zdrowe dla nas a na czarnej te, które nam nie służą. Dzieci nich nakleją je na tych kartkach i umieszczą w widocznym dla nich miejscu aby przypominały im zasady zdrowego żywienia.

Życzę miłej zabawy.

Ania Bąk