

Temat kompleksowy: W kuchni

Propozycje aktywności dla 4-latków na tydzień: 20-24.04

Temat: W kuchni

1. Obiad - zabawa słowna. Dzieci wypowiadają rymowaną z dzieleniem wyrazów na sylaby i jednoczesnym wyklaskiwaniem:

Pani kucharka obiad gotuje, który wszystkim bardzo smakuje.

2. Łyżka zupy - dziecko trzymając łyżkę z wodą stara się przejść wyznaczoną trasę tak, aby nie rozlać wody. Zabawę można przeprowadzić w formie wyścigów np. dziecko-rodzic

3. Co robi kucharka? - burza mózgów, rozmowa z dzieckiem. Zadawanie pytań:

- kto pracuje w kuchni? Czy tylko pani kucharka
- Jakie sprzęty, urządzenia są w kuchni?
- Co jest potrzebne do przygotowania potraw?
- Jakich naczyń używa się w kuchni?
- Jakie produkty żywnościowe są potrzebne w kuchni?
- Gdzie przechowuje się produkty żywnościowe?
- Dlaczego niektóre produkty przechowuje się w lodówce, a inne nie?
- Co dzieci mogą robić w kuchni?

4. Masażyk - wypowiadamy wierszyk i wykonujemy masaż na plecach drugiej osoby

Jedna kromeczka

(lekki ucisk całą dłońią)

Druga kromeczka

(lekki ucisk całą dłońią)

Masła odrobinka

(całą dłońią koliste ruchy smarowania)

I plasterek szynki

(rysowanie palcem plasterka)

Do tego rzodkiewka

(rysowanie palcem kółka)

A na deser marchewka

(rysowanie palcem podłużnego kształtu)

5. Wspólne gotowanie z dziećmi – przygotowanie podwieczorku w wykonaniu dzieci

Temat: Naczynia i sztucce

1. Sztucce - zabawa dydaktyczna - rozróżnianie wielkości, nazywanie lewej i prawej strony.

Rodzic przygotowuje zestaw sztucców: łyżki, widelce, noże, łyżeczki. Wydaje dziecku polecenia np:

- weź małą łyżeczkę
- weź łyżkę do jedzenia zupy
- Czym kroimy mięso?
- połóż po prawej stronie talerza nóż
- obok łyżki połóż widelec itp.

2. Zabawa "Mikser, toster, ciasto" - dziecko biega a rodzic podaje hasła:

- mikser - dziecko zatrzymuje się i obraca dookoła siebie

- toster - dziecko zatrzymuje się i podskakuje w miejscu
- ciasto - dziecko biega

3. Jaką minę ma kucharka? – do zabawy potrzebne obrazki z emocjami. Można zrobić z papieru kostkę, nakleić na jej ściany buźki z emocjami. Zabawa polega na tym, że dziecko rzuca kostką, naśladuje pokazane emocje i nazywa je. Rodzic pyta kiedy kucharka może mieć taką minę, czuć takie emocje? Razem z dzieckiem wymyśla potencjalne odpowiedzi np. gdy jej potrawa się nie uda, gdy potrawa wszystkim smakuje itp.

#### 4. Praca w książkach - karta pracy str 11 cz.3

Temat: Sprzęty kuchenne

1. Co, do czego - ćwiczenia słownikowe - wzbogacanie słownictwa. Demonstracja sprzętów ręcznych.

Rodzic mówi część zdania, a dziecko je kończą:

Tarka do..(tarkowania)

Trzepaczka do.. (ubijania)

Wałek do..(wałkowania)

Łyżka do..(mieszania)

Chochla do..(nalewania)

Mikser do..(rozdrabniania, ubijanie, mieszania)

Blender do..(rozdrabiania)

#### 2. Jak dzieci pieką ciasteczka? - karta pracy str. 12 cz.3

3. Zagadki - rodzic czyta zagadkę a dziecko odpowiada. Można przygotować obrazki na których są odpowiedzi, wtedy dziecko szuka odpowiedniego obrazka jako odpowiedź.

Ma długą rączkę, służy do smażenia. Surowe jajko w sadzone przemienia. (patelnia)

Może być duży, może być mały. Do zup gotowania jest wprost doskonały. (garnek)

Może mieć ząbki, może być gładki. Pokroisz nim warzywa do pysznej sałatki. (nóż)

Lody pięknie w niej wyglądają. Z niej galaretkę dzieci zjadają. (salaterka)

Bardzo przydatny, choć hałasuje. Bitą śmietanę w mig przygotowuje. (mikser)

Może być z plastiku, może być drewniana. Podczas krojenia używa jej mama. (deska do krojenia)

Podłużna, okrągła – służy do pieczenia. Masę z jaj i mąki w ciasto wnet zamienia. (blacha do pieczenia)

Położysz na nim kanapkę, położysz kotlecik. Do zlewu po jedzeniu odnoszą go dzieci. (talerz)

4. Bezpiecznie ze sprzętem elektrycznym – rozmowa z dzieckiem. Rodzic prezentuje fotografie przedstawiające dzieci korzystające z elektrycznego sprzętu kuchennego. Na podstawie zdjęć przeprowadza rozmowę dotyczącą zasad bezpieczeństwa podczas użytkowania tych urządzeń, zwracając szczególną uwagę na zakaz samodzielnego (bez nadzoru rodziców) korzystania. Zdjęcia w osobnym pliku

5. Szukamy ukrytych przedmiotów – zabawa tropiąca. Rodzic ukrywa w pokoju różne przedmioty potrzebne kucharzowi w pracy, np. sztucce, talerze, łyżki wazowe, deskę, sitko, garnki, pokrywki. Zadaniem dzieci jest odszukanie przedmiotów, nazwanie ich i opowiedzenie, do czego służą. Jeśli mają problem ze znalezieniem czegoś, rodzic udziela im wskazówek słownych.

Temat: Produkty spożywcze

1. Co robić by być zdrowym? - Rodzic prowadzi rozmowę, mówi o tym, że aby być zdrowym należy ćwiczyć, dbać o higienę, zdrowo się odżywiać.

2. Zdrowe czy niezdrowe? - podział produktów spożywczych na dwie kategorie: produkty zdrowe i produkty niezdrowe. Do tej zabawy można wykorzystać fotografie różnych produktów.

3. Co słyszysz? - rodzic wypowiada nazwy artykułów żywnościowych sylabami. Dziecko znajduje dany produkt wśród rozsypanych przed nim fotografii z artykułami spożywczymi.

4. Piramida zdrowia – wykonanie piramidy zdrowego żywienia. Dzieci rozcinają emblematy grup żywności (te same fotografie co w zadaniu 2 i 3), a następnie układają piramidę według wskazówek rodzica. Rodzic układa pierwsze piętro i tłumaczy, że oprócz zdrowego odżywiania, bardzo ważne jest, aby pić dużo wody i ćwiczyć.

5. Prawda czy fałsz? – zabawa ruchowa. Gdy rodzic mówi prawdę, dzieci podskakują jeden raz, gdy nieprawdę – kucają:

Należy często jeść owoce, bo są bardzo zdrowe

Chipsy też są bardzo zdrowe

Od czasu do czasu można zjeść coś słodkiego

Woda jest dużo zdrowsza niż napoje gazowane

Nie wolno jeść ryb

Zamiast batonika lepiej zjeść jabłko

Marchewki i rzodkiewki są bardzo trujące

Aby być zdrowym, należy zjadać warzywa, owoce, mięso i mleko

Po jedzeniu należy umyć zęby

Można nie jeść śniadania

Trzeba pić dużo wody.

Podczas obiadu można zostawić na talerzu całą surówkę Przed jedzeniem należy umyć ręce

6. Karta pracy - do zrobienia str. 13 i 14 z części 3.

Temat: Gotujemy

1. Nakrywamy do stołu - Rodzic przygotowuje miseczki, płaskie talerze, małe talerzyki, kubki, sztućce. Rodzic tłumaczy w którym miejscu mają leżeć dane elementy zastawy. Dziecko nakrywa do stołu, przy którym spożywa posiłki.

2. Robimy kanapki - komponowanie z przygotowanych w miseczkach produktów własnych kanapek - przyswajanie zasad higieny i zdrowego żywienia. Zwrócenie uwagi na estetykę posiłku i kulturalne zachowanie się przy stole.

3. Do wykonania karta pracy str. 15 cz.3

4. Rosół dla Tadka - niejadka - rodzic rysuje na papierze duży garnek oraz tłumaczy dziecku jakie są potrzebne składniki do ugotowania rosółu. Dziecko określa z jakiego z jakiego papieru można wyciąć poszczególne składniki, następnie wycina je i przykleja na narysowanym garnku.

5. Zabawa paluszkowa

Najpierw chleb pokroję,

(naśladowanie krojenia brzegiem jednej dłoni o drugą) masłem posmaruję.

(naśladowanie „smarowania” nożem zewnętrzną i wewnętrzną płaszczyzną jednej dłoni o drugą)

Na to ser położę,

(ułożenie dłoni jedna na drugiej)

pomidora też dołożę.

(przełożenie dłoni z dołu na górę)

Już nie powiem ani słowa,

(przyłożenie palca wskazującego do ust)

bo kanapka jest gotowa.

(złożenie dłoni wewnętrznymi stronami do siebie)

6. Praca plastyczna - na papierowym talerzyku dziecko przygotowuje zdrowy posiłek z plasteliny