19.10.2020r.

**TEMAT KOMPLEKSOWY: PRZYGOTOWANIA LUDZI I ZWIERZĄT DO ZIMY**

TEMAT: „Cudowna kapusta”

**1. Ćwiczenia poranne**

- Zestaw zabaw i ćwiczeń porannych [011] – zmodyfikowany

Autor: Bożena Forma

1. Bieg w różnych kierunkach – przed siebie, w prawo i w lewo.

2. Zabawa ruchowa „Rzuty do celu”.

Dorosły trzyma hula hop/duże pudło. Dziecko bierze woreczek i z określonej odległości stara się trafić do "okienka".

3. Ćwiczenie przeciw płaskiej stopie.

Bieg na palcach, chód na piętach z podwiniętymi palcami. Przejście do siadu. Nogi wyciągnięte do przodu, zgięte w kolanach. Dziecko stara się zmiąć szmatkę prostując i energicznie kurcząc palce.

4. Podskoki obunóż na palcach.

5. Dzieci podaje sobie ręce z dorosłym, lub z drugim dzieckiem:

• na raz unoszą je w górę (w dalszym ciągu się trzymając)

• na dwa opuszczają (ćwiczenie wykonują kilka razy)

• kołyszą się miarowo w ustalonym kierunku, raz w lewo, raz w prawo

• ręce zgięte w łokciach, zaciśnięte pięści. Wykonują energiczny bieg w miejscu równocześnie poruszając rękami (naśladują boksowanie, łokcie blisko ciała)

- Zabawa z piosenką „Ręce do góry”:

<https://www.youtube.com/watch?v=OmAZquWgp9A>

**2.** **Zabawa z piłką „Jeden, dwa, trzy jakim warzywem jesteś ty”** - Dziecko siedzi przed osobą dorosłą. Dorosły trzyma w rękach misia i recytuje wyliczankę:

„Miś , miś piłkę ma.

Miś, miś w piłkę gra.

Jeden dwa trzy

Jakim warzywem jesteś ty!”

Dziecko określa charakterystyczne cechy warzywa, którym jest np. jestem pomarańczowa, lubią mnie dzieci i zające, pyszny jest ze mnie sok. Dorosły zgaduje o jakie warzywo chodzi. Następuje zamiana miejsc . Zabawę powtarzamy wielokrotnie. Możemy też zmienić „Jeden dwa trzy jakim owocem jesteś ty?”

**3. Rozmowa kierowana „Kapusta”**

Dorosły pokazuje dziecku różne rodzaje kapusty. Dziecko ogląda i podaje cechy charakterystyczne.

- Można wykorzystać ilustracje.

**4. Słuchanie wiersza „Cudowna kapusta” i rozmowa na jego temat**

*Stoję przed wami ja-cudowna kapusta,*

*uważnie patrzcie i słuchajcie*

*bo nie jestem, tak jak o mnie mówią głowa pusta!*

*Jeśli jeszcze tego nie wiecie,*

*Dużo odmian kapusty jest na świecie.*

*Najpierw niechętnie na mnie zerkano,*

*później ze smakiem się mną zajadano.*

*Na Śląsku moja siostra modra króluje*

*tam z kluseczkami najlepiej smakuje.*

*a teraz ty mój drogi kolego*

*masz mnie po prostu jeść i nie pytaj dlaczego!*

*Pod każdą postacią i w każdym stanie*

*jedz mnie na obiad, kolację, śniadanie!*

*Jestem także najlepsza na świecie,*

*dla tych co dbają o linię i są na diecie.*

*Mało mam kalorii, mnóstwo witaminek*

*dla wszystkich mądrych chłopców i dziewczynek!*

Pytania do wiersza:

- Dlaczego kapusta jest cudowna?

- Jakie są rodzaje kapusty? /biała, czerwona, włoska, brukselka/

- Dlaczego powinniśmy jeść kapustę?

Informacje dla osoby dorosłej:

Kapusta głowiasta biała to najczęściej uprawiane warzywo w Polsce. Spowodowane jest to jej dobrym przystosowaniem do naszych warunków klimatycznych, łatwością w uprawie oraz wysoką wartością odżywczą. Zawiera bardzo dużą ilość witaminy C, jak również sole potasu, wapnia, magnezu i żelaza. Ponadto bogata jest w witaminy B1, B2 , B6, E, H, K, U, oraz fitoncydy. z tego względu ma właściwości lecznicze. Spożywana może być w stanie świeżym, kiszona, kwaszona czy mrożona w postaci krajanki.

Sok z kapusty dzięki zawartości wyżej wspomnianych fitoncydów ma właściwości bakteriobójcze, bakteriostatyczne i przeciwwirusowe. Sporządza się go, by łagodzić objawy bólów reumatycznych i leczyć wrzody żołądka (tu pomaga również witamina U). Okłady ze zmrożonych liści kapusty stosuje się w przypadku zapaleń, owrzodzeń czy odmrożeń. Modra kapusta to nic innego jak czerwona kapusta i regionalna potrawa, która jest z niej przyrządzana. Stanowi nieodłączny element typowego śląskiego obiadu, z kluskami śląskimi i roladą stanowi pyszny zestaw.

**5. Rozmowa kierowana połączona z zabawą ruchową „Kisimy kapustę”.**

1. Zbieranie kapusty z ogrodu lub pola

2. Obrywanie zbędnych liści i wkładanie do skrzynek

3. Mycie kapusty

4. Przekrajanie główek kapusty - zwrócenie uwagi na budowę .

5. Przygotowanie miski i szatkownicy. Szatkowanie /krojenie/ kapusty.

6. Posolenie do smaku poszatkowanej kapusty.

7. Dodanie wcześniej utartej marchewki.

8. Wymieszanie wszystkich składników.

9. Przełożenie kapusty do beczki lub innego naczynia, w którym ma się kisić. Ubijanie kapusty drewnianym wałkiem.

Naśladowanie ruchem wyżej wymienionych etapów kiszenia kapusty przez dziecko.

**6. Zabawa ruchowa „Tak jak zwierzęta”.**

Dziecko biega po sali. Prowadzący podaje nazwy zwierząt, a ćwiczący naśladują chód wymienionego zwierzęcia.

Niedźwiedź (ćwiczący na czworakach przemieszczają się leniwie jak niedźwiedzie)

Pies (przemieszczamy się na czworakach i głośno szczekamy jak pieski),

Kot (przemieszczamy się na czworakach jak kotki łasimy się do innych kotków i cicho miauczymy),

Żabka (w pozycji przysiad rozkroczny podparty podskakujemy jak żabki),

Bocian (kroczymy jak bocian wysoko podnosząc nogi, ramiona wyciągnięte w przód naśladują klekotanie),

Czapla (brodzimy jak czaple),

Kangury (skaczemy jak kangurki),

Zające (skaczemy jak zające)

Kurki (ramiona splecione z tyłu na wysokości bioder i przemieszczamy się jak kurki co jakiś czas zatrzymując się i naśladując stopami grzebanie pazurami)

Kaczuszki (ramiona splecione z tyłu na wysokości bioder i przemieszczamy się jak kaczuszki lekko kołysząc się na boki)

Kolejność podawania nazwy zwierząt dowolna.

**7. Karta pracy „Kapusta”**

Rodzic rozcina obrazek na 5 nieregularnych części. Dziecko składa go, przykleja na kartkę i koloruje.