**Słodki stół**

1. ***Kto więcej* – zabawa twórcza.**

Kartka, kredki.

Dzieci otrzymują kartki i kredki. Ich zadaniem jest w ciągu minuty narysować jak najwięcej słodkich przekąsek. Po upływie czasu dzieci prezentują swoje pomysły.

1. **Ćwiczenia**

Dzieci ustawiają się w rozsypce, na polecenie:

– wykonują 18 podskoków,

− przykucają. Rodzic odlicza od 10 do 0. Dzieci z każdą usłyszaną liczbą powoli wstają, aby na końcu wyskoczyć w górę jak rakieta.

* *Zawieja śnieżna* – zabawa orientacyjno-porządkowa.

Dzieci na hasło *Słonko!* świeci biegają na palcach . Na hasło *Zawieja śnieżna!* biegną na piętach i chowają się za jakimś przedmiotem.

*Taniec na łyżwach* – ćwiczenie z elementem równowagi.

Dzieci poruszają się po sali, naśladując taniec na łyżwach. Na dźwięk bębenka przybierają pozę łyżwiarza w tańcu, stając na jednej nodze.

* *Odgarnianie śniegu* – ćwiczenia dużych grup mięśniowych.

Dzieci naśladują odgarnianie śniegu: pochylają się do przodu, naśladują nabieranie śniegu na szuflę i odrzucanie go za siebie.

* *Śnieżynka ląduje* – ćwiczenia rozwijające szybką reakcję na sygnał.

Dzieci otrzymują woreczki (umowne śnieżynki). Każde dziecko wskazuje woreczkiem części ciała, których nazwy wypowiada i które pokazuje rodzic. Na dźwięk grzechotki dzieci rozkładają ręce na boki i wirują po sali.

* Tupanie – ćwiczenie uspokajające.

Dzieci maszerują po obwodzie koła z tupnięciem na dwa, a po dźwięku bębenka – z tupnięciem na cztery.

1. ***Słodkie smaki* – trening twórczości.**

 *O czym mówię?* – rozwiązywanie zagadek.

Rodzic wymienia słowo. Zadaniem dzieci jest odgadnąć, o jakiej słodkiej przekąsce Rodzic mówi, podając nazwę rymującą się z tym słowem, np.:

parada – czekolada,

mata dziurkowa – wata cukrowa,

Platon – baton,

ekierki – cukierki,

muszelki – żelki,

piórka z dżemem – rurka z kremem, zajączek – pączek,

kółka Włodka – bułka słodka.

1. ***Nowe smaki* – zabawa słowotwórcza.**

Kostka obrazkowa.

Chętne dziecko rzuca kostką obrazkową i na podstawie wylosowanego obrazka tworzy nazwę nieistniejącego smaku lodów, np. kwiatowy, słoneczny, trawiasty.



1. ***Ukryty cukier* – zabawa dydaktyczna**

Zdjęcia, produktów: jogurt naturalny, jogurt owocowy, sok owocowy, herbatniki, ciastka, maślane, płatki owsiane, płatki śniadaniowe o smaku czekoladowym, woda, napój gazowany.

Dziecko otrzymuje zestaw zdjęć. Z pomocą rodzica porządkuje go, ustawiając w kolejności od produktu, który zawiera najmniej cukru, do tego, który zawiera go najwięcej. Na ostatnim etapie Rodzic prezentuje kolejność: woda, płatki owsiane, jogurt naturalny, jogurt owocowy, napój gazowany, sok owocowy, ciastka maślane, herbatniki, płatki śniadaniowe o smaku czekoladowym. Warto porozmawiać na temat zdrowego odżywiania.

Zawartość cukru w 100 g produktu (szacunkowo):

Sok owocowy: 11 g

Napój gazowany: 10 g

Jogurt owocowy: 8 g

Jogurt naturalny: 4 g

Herbatniki: 21 g

Ciastka maślane: 20 g

Płatki śniadaniowe o smaku czekoladowym: 25 g

Płatki owsiane: 2 g



1. **Zdrowa przekąska – zabawa kulinarna**.

Patyki do szaszłyków, dowolne owoce, pokrojone w grubą kostkę/plastry

 Dzieci tworzą owocowe szaszłyki, nadziewając ulubione owoce na patyki. Układają je na talerzach.

1. **Nie rozlej – zabawa ruchowa.**

Papierowe kubki, papierowe talerze, woda.

Rodzic wypełnia kubek wodą i ustawia go na talerzu. Dzieci, trzymając talerz z kubkiem, kolejno przechodzą wyznaczoną trasę, starając się nie wylać wody.

1. **Papierowy *pączek –* zajęcia plastyczne.**
* *Czy to pączek?* – zabawa sensoryczna.

Dzieci dobierają się w pary z dorosłym. Rysują palcami na plecach osoby z pary różne kształty. Koło oznacza pączka.Gdy dziecko narysuje drugiemu dziecku na plecach pączek,klaszcze w ręce. Wtedy następuje zmiana w parach.

* **Pączek – praca plastyczna**.

Gazety, papier pakowy, taśma malarska, farba brązowa, cukier puder, klej.

Dzieci wykonują pracę plastyczną wg instrukcji:

* Zgnieć arkusz gazety w kulę wielkości pączka.
* Owiń kulę papierem pakowym.
* Pomaluj kulę brązową farbą.
* Owiń taśmą malarską, tworząc jaśniejszy pasek, tak jak w prawdziwym pączku.
* Po wyschnięciu posmaruj wierzch delikatnie klejem.
* Posyp papierowy pączek cukrem pudrem.
1. **Karta pracy:**

Polecenie:

* Obejrzyj rysunek.
* Policz ramki znajdujące się na ścianie, powiedz, jaki każda ma kształt.
* Pokoloruj na zielono ramkę trójkątną, na niebiesko – ramkę kwadratową, a na czerwono – ramkę okrągłą.
* Policz misie. Przybij piątkę mamie/tacie/bratu/siostrze tyle razy, ile misiów policzyłeś.
* Pokoloruj elementy, których nazwy rozpoczynają się głoską *k*.
* Odszukaj pod kartą balony – wytnij je. Uzupełnij nimi rytm na dole strony.

