

1) **„Jaki to smak?”** – zabawa dydaktyczna; rozpoznawanie smaków.

- Kształtowanie umiejętności określania, jaki smak mają produkty.
- Wdrażanie do określania smaków: słodkiego, kwaśnego, słonego, gorzkiego.

Należy przygotować:

- produkty o różnym smaku: słodkim, kwaśnym, słonym, gorzkim
- Spróbuj produkty przygotowane przez mamę/tatę. Powiedz, który z nich był słodki, który kwaśny, który słony, a który gorzki.

„Aerobik” – poranna zabawa ruchowa.

- Rozwijanie sprawności ruchowej.
- Kształtowanie umiejętności wykonywania ćwiczeń zgodnie z rytmem muzyki.
- Zaproś do zabawy całą rodzinę. Wykonujcie dowolne ćwiczenia w rytm waszej ulubionej rytmicznej muzyki tanecznej, jak podczas aerobiku. Każdy z was niech wymyśli przynajmniej po dwa ćwiczenia. Gdy jedna osoba wymyśli zadanie, pozostałe ćwiczą razem z nią.
- Pamiętajcie o zachowaniu zasad bezpieczeństwa!

2) **„Letnie owoce”** – praca z obrazkiem; poznanie nazw owoców.

- Zapoznanie z nazwami owoców występujących latem.
- Wyrabianie nawyków prozdrowotnych.
- Zachęcanie do spożywania różnorodnych owoców.

Należy przygotować:

- ilustracje owoców (nie ma konieczności drukowania ich),
- owoce (truskawki, maliny, jagody, czereśnie) – dokładnie umyte.
- Przyjrzyj się obrazkom. Powiedz, jak wyglądają owoce na nich przedstawione. Czy wiesz, jak nazywają się te owoce?
- Umyj dokładnie ręce. Usiądź przy stole. Przyjrzyj się prawdziwym owocom, które masz przed sobą, a później dotknij je, powąchaj i spróbuj. Powiedz, jak wyglądają, czy są miękkie, czy twarde, jak pachną oraz jak smakują. Który z tych owoców smakuje ci najbardziej?

3) **„Domowe lody truskawkowe”** – zabawa kulinarna.

- Zachęcanie do podejmowania działań kulinarnych.
- Zachęcanie do robienia zdrowych wersji lodów.

Należy przygotować:

- 300 g truskawek,
- 1 – 2 łyżki miodu,
- 100 g jogurtu naturalnego,
- wysokie naczynie,
- blender,
- pojemniki do zamrożenia lodów.

UWAGA: Truskawki można zamienić na inne owoce, jeżeli dziecko ma alergię pokarmową. Można także dowolnie modyfikować przepis, dodając do truskawek inne owoce, np. jagody albo zwiększając ilość jogurtu lub miodu.

- Czas na niespodziankę! Dziś zrobisz wspólnie z mamą/tatą własne lody truskawkowe.
- Postępujcie zgodnie ze wskazówkami.
 - Umyjcie dokładnie ręce.
 - Umyjcie owoce i usuńcie szypułki.
 - Ponownie umyjcie ręce.
 - Wszystkie składniki (truskawki, miód i jogurt naturalny) przełóżcie do wysokiego naczynia i zmiksujcie blenderem do uzyskania jednolitej masy.
 - Przełóżcie masę do pojemników do zamrażania (świetnie się sprawdzą specjalne pojemniki do robienia lodów na patykach, ale mogą być również inne).
 - Wstawcie pojemniki do zamrażalnika na kilka godzin.
 - Posprzątajcie stanowisko pracy i umyjcie dokładnie ręce.
 - I najważniejsze – bądźcie cierpliwi, bo na efekty trzeba trochę poczekać.

4) Zabawy dowolne – „Lodziarnia”.

- Zaprosz całą rodzinę do stołu i poczęstuj wszystkich zrobionymi przez siebie lodami.

UWAGA: Najlepiej przed podaniem lody nieco ogrzać, wyjmując je trochę wcześniej z zamrażalnika.

Źródła obrazków:

- ilustracje owoców
 - <https://sugar-craft.pl/> (truskawki, maliny)
 - <https://fajnyogrod.pl> (jagody)
 - <https://ekologia.pl/> (czereśnie ciemne)
 - <https://rynek-rolny.pl> (czereśnie jasne)



TRUSKAWKI



MALINY



JAGODY



CZEREŚNIE



CZEREŚNIE