**Zabawy ruchowe:**

* **,, Gramy dla Pani Zimy”- ćwiczenia dużych grup mięśniowych.**

Dziecko ćwiczenie zaczyna wykonywać na stojąco.

Na hasło: gramy na pianinie- dziecko staje w lekkim rozkroku, ręce szeroko rozstawione, naśladuje grę na pianinie.

Na hasło: gramy na bębenku- dziecko klęka i zaciśniętymi w pięść dłońmi delikatnie uderza o uda.

* **,,Głodne wróbelki” –zabawa bieżna.**

Dziecko –wróbelek na dźwięk skocznej muzyki zaczyna biegać po pokoju. Gdy muzyka cichnie, kuca i stuka czubkami palców o podłogę- ,,wróbelek je”.

* **,,Karmimy ptaszki”- zabawa ze skrętem tułowia.**

Dziecko stojąc ma lekko rozstawione nogi, gestem naśladuje rzucanie ptakom nasion. Raz z prawej , raz z lewej. Za każdym razem wykonując skręt tułowia.

* **Zabawa ruchowa do piosenki ,,Boogie Woogie”**

<https://www.youtube.com/watch?v=sXqaZUp2N-w>

**„Cierpliwość i ciasto drożdżowe” – słuchanie opowiadania i rozmowa na temat sytuacji, w których trzeba być cierpliwym.**

Cierpliwość i ciasto drożdżowe Gabriela Lipińska

Mała Asia co chwilę wyglądała przez okno swojej sali. Nie mogła się doczekać, kiedy babcia odbierze ją z przedszkola…

Dziś był ważny dzień! Dziewczynka z babcią miały piec ciasto! I to nie byle jakie ciasto, tylko najlepszy na świecie placek drożdżowy z rodzynkami!

Asia na samo wspomnienie zaczęła się oblizywać, aż jeden z bliźniaków zaczął jej się uważnie przyglądać…

– Asia do domu. – powiedziała pani.

Dziewczynka jak torpeda wypadła z sali, nawet drzwi za sobą nie zamknęła…

Ale co tam drzwi, babcia czeka! I ciasto! Asia szybko się ubrała i poszła z babcią do domu.

– Asiu, umyj ręce i zjedz zupę.

To twoja ulubiona… – powiedziała babcia.

– Babciu! A ciasto! Co z ciastem?! Obiecałaś!…

– powiedziała wnuczka z wyrzutem.

– Asiu, kochanie, najpierw zjedz.

– Ale ja nie wytrzymam! I wcale nie jestem głodna!

– Głodna czy nie… Nie zaczniemy, dopóki nie zjesz

– powiedziała stanowczo babcia.

– No dobrze… – odpowiedziała z rezygnacją Asia.

Dziewczynka jeszcze nigdy nie zjadła tak szybko zupy. I wreszcie babcia zabrała ją do kuchni, by mogły robić ciasto. Przesiewały razem mąkę, dodawały drożdże, cukier i rodzynki…

Potem trzeba było ubijać i ugniatać z całej siły, aż Asia zrozumiała, czemu babcia kazała jej zjeść całą zupę…

Po długim ugniataniu ciasta (według Asi o wieeele za długim) dziewczynka myślała, że już, już za chwilę babcia wstawi je do piekarnika…

Babcia jednak odstawiła ciasto na bok, przykryła je czystą ściereczką i powiedziała:

– Teraz poczekamy… – Ale na co? – zapytała rozczarowana dziewczynka.

– Ciasto drożdżowe tego potrzebuje, teraz pod ściereczką jeszcze nam trochę urośnie i będzie przepyszne.

– Ale ono już jest pyszne! – przekonywała babcię Asia.

– I ja już chcę moje ciasto! – rozpłakała się dziewczynka.

– Byłam taka cierpliwa… zjadłam zupę i tak długo mieszałam i ugniatałam… Ja już nie mam siły czekać… Nie…

Babcia pomyślała chwilę i powiedziała: Kochanie, ciasto byłoby o wiele lepsze, gdybyś jeszcze trochę poczekała. Czasami trzeba i warto poczekać…

Skoro jednak nie możesz, to wstawimy twoją połowę ciasta do piekarnika już teraz i sama się przekonasz. Asia z radości rzuciła się babci na szyję i mocno ją uściskała.

To jednak nie koniec tej historii…

Babcia miała rację. Ciasto Asi nie było takie pulchne i wysokie jak ciasto babci, w dodatku troszkę twarde…

– No cóż, czasami trzeba być cierpliwym i to bardzo – powiedziała dziewczynka cichutko do siebie, wgryzając się w twarde ciasto.

Rodzic zadaje dziecku pytania do wysłuchanego utworu:

* Na co czekała Asia?
* Co chciała robić z babcią?
* co Asia poprosiła babcię?
* Jaka była Asia, cierpliwa czy nie?
* Co się stało z ciastem?
* Czy babcia miała rację?
* Jakie byłoby ciasto, gdyby Asia zgodziła się jeszcze trochę zaczekać?

**Zajęcia praktyczne w kuchni**

<https://www.przyslijprzepis.pl/przepis/proste-ciasteczka-z-czekolada>

Zachęcam do wykonania własnych, prostych ciasteczek z kawałkami czekolady. Przy tym zadaniu konieczna jest współpraca rodzica z dzieckiem.

Czas wypiekania ciastek, oczywiście nie równa się z cierpliwością potrzebną w oczekiwaniu na ciasto drożdżowe, jednak od czegoś trzeba zacząć. Jestem przekonana, że zadanie to będzie idealne w doskonaleniu sprawności manualnych oraz zakończy się smakowitym rezultatem.