

Akademia Zdrowego przedszkolaka Jesienią

(12.10 – 16.10)

1. Swobodna rozmowa na temat pogody, która dominuje w porze jesiennej. Jak należy się ubierać podczas chłodniejszych i deszczowych dni. Dziecko wybiera z szafy te ubrania, które najbardziej pasują do jesiennej pogody.

2. Jesień na sportowo i z nutką rywalizacji:

- Szukanie jak największej ilości darów jesieni podczas spaceru (np. w ciągu 1-3 minut),
- Kto rzuci dalej? (np. kasztem, żołędziem),
- Gimnastyka na świeżym powietrzu.

3. Jesień w kuchni. Wspólne przyrządzenie pieczonych jabłek.

Składniki:

- 4 duże jabłka,
- 2 garści suszonych śliwek,
- łyżka suszonych żurawin,
- szczypta soli,
- cynamon.

Wypłucz suszone owoce w niedużym rondelku. Zalej wodą, dodaj szczyptę soli i gotuj pod przykryciem ciągle mieszając, aż owoce rozpadną się na niezbyt gęstą masę. Dokładnie umyj jabłka. Odetnij górną ich część, wydrąż pestki, wypełnij nadzieniem i posyp odrobiną cynamonu. Przykryj odciętą częścią i piecz w nagrzanym piekarniku około 30 min.