

Czwartek 16.04.2020r.

Dzień dobry,

Przygotowałam na dzisiejszy dzień zabawy ruchowe dla całej rodziny, dodatkowo filmik z ćwiczeniami ze świeżakami. <https://www.youtube.com/watch?v=Vq4LxW6QX7I&t=57s>

Znalazłam przepis na zdrowe żelki owocowe, więc wysyłam Państwu może ktoś skorzysta 😊

Pozdrawiam

Zabawy ruchowe dla całej rodziny

☐

Wyciągnijcie szyje jak żyrafy!

☐

Stańcie na jednej nodze jak bociany – chodźcie po pokoju udając, że łapiecie żaby.

☐

Zróbcie koci grzbiet i głośno miauczcie.

☐

Zwińcie się w kulki jak jeże.

☐

Tarzaście się po podłodze jak świnki w błocie i chrumkajcie głośno.

☐

Rozłóżcie ręce na boki i fruwaszcie niczym ptaki po całym pokoju.

☐

Chodźcie jak pingwiny.

☐

Pełzajcie się jak dżdżownice.

☐

Kucnijcie, z rąk zróbcie skrzydełka i chodźcie jak kaczki.

☐

Skaczcie jak żabki.

☐

Turlajcie się jak foczki.



#wirtualneprzedszkole

Pyszne żelki z soku owocowego

Składniki:

- żelatyna - 100 ml soku/6 łyżeczek żelatyny
- sok - np. świeżo wyciśnięty sok z pomarańczy
- cytryna i miód
- foremki do lodu

Wykonanie

- 6 łyżeczek żelatyny wsypujemy do garnuszka, zalewamy sokiem owocowym, mieszamy i czekamy aż żelatyna napęcznieje
- cały czas mieszając podgrzewamy na wolnym ogniu
- dodajemy sok z cytryny (2 łyżki) i miód według uznania
- kiedy żelatyna się rozpuści, zdejmujemy garnuszek z ognia
- naszymi płynnymi jeszcze żelkami wypełniamy foremki do lodu i odstawiamy do wystygnięcia
- wstawiamy do lodówki na 1-2 h
- żeby żelki łatwiej wyszły z foremek, można je od spodu polać ciepłą wodą

SMACZNEGO

