

# MAŁE I DUŻE WAKACYJNE PODRÓŻE

PIĄTEK 12.06. 2020R.

Temat: „Ćwiczyć każdy może” – zabawy ruchowe przy muzyce.

<https://www.youtube.com/watch?v=c1ElbN7Om5g&list=PL-W6ltQhoGm9xE4yzh-nP--2qqrYhzA0>

**Cele:** rozwijanie sprawności ruchowej i umiejętności bezpiecznego poruszania się podczas zabaw ruchowych; zaspokajanie naturalnej potrzeby ruchu dziecka; rozwijanie aktywności w zabawie i umiejętności współpracy; wprowadzenie radosnego nastroju i dobrego samopoczucia; usprawnianie małej i dużej motoryki.

**Cele szczegółowe:** naśladuje ruchem zwierzęta i jest sprawne ruchowo.

[https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj\\_ZkldQ](https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj_ZkldQ) najpierw skłon wygibasy

<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA> skaczemy, biegniemy wygibasy

<https://www.youtube.com/watch?v=JSEHK1V4w7k> piosenki dla dzieci wygibasy





**TURLAJ SIĘ JAK JEŻ**



**STĄPAJ JAK SŁOŃ**



**KROCZ POWOLI  
JAK ŻÓŁW**



**STAŃ NA PALCACH, UNIEŚ  
RĘCE KU GÓRZE I WSPINAJ  
SIĘ JAK NAJWYŻEJ**





**ZRÓB KOCI GRZBIET**



**SKACZ Z NOGI NA  
NOGĘ JAK MAŁPKA**



**SKACZ JAK ŻABA**



**STAŃ W ROZKROKU, UNIEŚ  
RĘCE, ZAMKNIJ OCZY**

**PO WYSIŁKU FIZYCZNYM PRZYDA SIĘ ORZEŻWIAJĄCY NAPÓJ.**

**PRAEPIS NA: domową lemoniadę cytrynową**





## **Składniki:**

schłodzona woda

cytryny

listki świeżej mięty

kostki lodu

cukier (biały lub trzcinowy)

## **Sposób przygotowania:**

Rozpuść cukier w niewielkiej ilości wrzątku, by powstał syrop cukrowy.

Cytryny wyciśnij na wyciskarce do soku i wymieszaj z syropem. Dodaj do schłodzonej wody.

Dorzuć listki świeżej mięty, lodowe kostki przygotowane w foremce do lodu i kilka plasterków cytryny.

## **Notatki:**

Dodatkowo smak takiego napoju można wzbogacić sokiem z wyciśniętej limonki.



# Orzeźwiające Lemoniady Przepisy



*garneczki.pl*  
wyposażenie kuchni

## LEMONIADA *Cytrynowa*



1l zimnej wody  
3 cytryny  
1/3 szkl cukru  
świeża mięta  
kostki lodu

Wyciśnij sok z cytryn. Cukier rozpuść w niewielkiej ilości wrzątku. Połącz składniki z zimną wodą, dodaj listki mięty i kostki lodu.

## LEMONIADA *Truskawkowa*



1l zimnej wody  
0,5 kg truskawek  
cytryna  
1/3 szkl cukru  
świeża mięta

Zblenduj truskawki. Wyciśnij sok z cytryny. Rozpuść cukier we wrzątku. Połącz składniki z zimną wodą i przefiltruj przez sitko. Dodaj listki mięty.

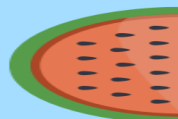
## LEMONIADA *Brzoskwiniowa*



0,75 l wody  
4 brzoskwinie  
3 cytryny  
1/2 szklanki cukru

Wyciśnij sok z cytryn. Rozpuść cukier we wrzątku. Brzoskwinie obierz ze skórki, usuń pestki i pokrój w kostkę. Zblenduj, dodaj wodę oraz resztę składników. Dokładnie wymieszaj.

## LEMONIADA *Arbuzowa*



1l wody gazowanej  
0,5 kg arbuza  
cytryna  
świeża melisa  
1 łyżka miodu  
kostki lodu

Usuń pestki z arbuza. Pokrój miąższ na kawałki. Zblenduj wraz z sokiem z połowy cytryny i miodem. Dodaj wodę gazowaną, plasterki cytryny, listki melisy oraz kostki lodu.

## LEMONIADA *Ananasowa*



1l zimnej wody  
ananas  
cytryna  
świeży imbir (kawatek)  
1 łyżka miodu  
szczypta soli

Obierz i pokrój ananasa. Zblenduj z sokiem wyciśniętym z cytryny, miodem, startym imbirem, szczyptą soli i częścią wody. Przefiltruj przez sitko i dopełnij pozostałą wodą.

## LEMONIADA *Pomarańczowa*



1l zimnej wody  
2 pomarańcze  
cytryna  
limonka  
1/3 szkl cukru  
świeża mięta  
kostki lodu

Wyciśnij sok z 1 pomarańczy, cytryny i limonki. Rozpuść cukier we wrzątku i dodaj do soku. Dopełnij wodą i wymieszaj. Dorzuć listki mięty, kostki lodu oraz plasterki drugiej pomarańczy.

# Smacznego!