

## ZESTAW IX



Rys. <https://pl.dreamstime.com/>

### „Poszukiwacze skarbów”

„Gdy pogoda nie sprzyja wyjściom, warto zwalczyć wszechogarniające lenistwo i zorganizować zabawę dla całej rodziny łączącą aktywność fizyczną i umysłową. Cała zabawa polega na rozwiązywaniu zadań i zagadek, tak by dotrzeć do nagrody. Rysujemy mapę z drogą do skarbu dodając do niej kilka zadań specjalnych, typu: zrób 10 przysiadów, zakręć się 3 razy, podskocz 7 razy itp. W całym domu można także pochować kilka kartek z podpowiedziami takimi jak „sprawdź pod łóżkiem”, „szukaj za kanapą”, „zajrzyj do kuchni” itp. Wówczas mamy pewność, że dziecko odnajdzie skarb, a więc będzie z siebie dumne, a przy okazji się porusza. To co będzie poszukiwaną nagrodą zależy już tylko od wyobraźni organizatorów.”

### Pamiętaj!

Rozwijając sprawność ruchową dziecka **wpływamy jednocześnie na jego rozwój umysłowy**. Poprzez ruch ćwiczymy z dzieckiem nie tylko ciało, ale także zdolność logicznego myślenia, koncentrację, pamięć oraz zdobywanie nowych umiejętności tj. samodyscyplina. Zróżnicowane ćwiczenia dla najmłodszych wpływają po prostu pozytywnie na ich rozwój, dlatego tak ważne jest, aby uczyć poprzez zabawę.

Źródło: <http://aktywnedziecko.czasdzieci.pl/>

### **WYPRÓBUJ:**



## MASA KUSKUS

### Składniki:

- 1 szklanka kaszy kuskus
- 1 szklanka ciepłej wody
- 0,5 szklanki mąki pszennej



Kaszę wsypać do miski, zalać ciepłą wodą.

Odczekać chwilę aż napęcznieje i dodać mąkę. Wszystko razem wymieszać i masa gotowa.

