



**NR 1**

**październik 2023r**

**Grupa „MISIE”**

**TEGO SIĘ UCZYMY**



**Idzie Jesień**

Idzie jesień, plony niesie Jesień kolorowa,  
Jabłka, gruszki, winogrona. Wszystko w koszu chowa.

Ref.

Jesień – deszcz i słońce,

Jesień – złote liście

Jesień – dużo grzybów oczywiście.

Jesień – jarzębina,

Jesień głóg, kalina,

Jesień - co nam przyniesie?

Idzie jesień plony niesie, jesień kolorowa  
Marchew, buraki, ziemniaki Wszystko w koszu chowa

Ref.

Jesień – stos orzechów

Jesień to żołędzie,

Jesień – kasztanów pełno wszędzie

Jesień odlot ptaków

Jesień dookoła

Jesień – jesień nas woła

**Jesień**

Zgubiła jesień kalendarz

Kiedy ma przyjść?

Nie pamięta

Kto oznaki jej

wymieni na

powitanie jesieni

Ref.

Owoce, warzywa

orzechy i grzyby

od deszczu

świat cały

jakby na niby

I drzewa w kolorach

dni krótsze – noc długa

I niższa temperatura

Zgubiła jesień kalendarz

Kiedy ma przyjść?

Nie pamięta

Czy z pierwszym dzwonkiem czy z dużym deszczem?

Czy może z zimnym dreszczem

### Zabawa językowa

Krąży piłka kolorowa po kółeczku raz i dwa  
zraz wpadnie w ręce kogoś kto na „K” swe imię ma.



### TO NASZ TYDZIEŃ:

PONIEDZIAŁEK – mowa, plastyka

WTOREK – mowa, muzyka

ŚRODA- plastyka, gimnastyka

CZWARTEK- mowa, muzyka

PIĄTEK – matematyka, gimnastyka

POCZYTAJMY WSPÓLNIE...

„ Leśni tancerze”



*Wiał ciepły, ale dosyć silny wiatr. Listki krzewów i drzewek z całych sił, trzymały się swych łodyżek. Ale wcale nie było to, takie łatwe!*

*- Ojej! Ojej! – popiskiwaly cieniutkimi głosikami – Zaraz spadniemy, co tu robić ? Co tu robić ? Gałązki ratujcie ! Dorosłe siostry konary, trzymajcie nas mocno ! ... Mamo! Tato! Co się dzieje ?- Cicho ... Cicho... – uspokajały je drzewa – to nic! Nie bójcie się, to tylko wiatr ! On nic złego wam, nie zrobi ! On tylko przechwala się, swoją siłą ! Nie wiercie mu ! Cieszcie się jego podmuchami, możecie przecież tańczyć. Trzeba tylko, zdobyć się na odwagę i pozwolić by wami swobodnie kołysał, a wtedy będziecie robić nawet piruety. Spróbujcie ! I listki, jeden po drugim rozluźniały się, zaczynały się uśmiechać i pozwalały, by wiatr porywał je do tańca.*

*Okazało się wtedy, że taniec ten, sprawia im dużo radości, więc zaczęły się śmiać, a śmiech ich szumiący, niósł się po całym lesie. Las przyglądał się z ciekawością i wpadał w zadumę nad melodiami, które wnikały wprost do serc, wszystkich jego mieszkańców. Nawet zapracowane krasnale, przystawały na chwilę i radośnie spoglądając, wsłuchiwały się w szumy i świsty, które tworzyły tę leśną symfonię. Zwierzęta zadzierały do góry główki i z zainteresowaniem obserwowały listkowy balet, chwilami zazdroszcząc owym tancerzom ich lekkości i zgrabnych, giętkich ruchów. Tylko gąsienice zielone i brązowe, gładkie i włochate , duże i małe, wszelkich kształtów i rozmiarów, były niezadowolone. Pospadały z listków i z wielkim trudem, próbowały wspiąć się na nie z powrotem. Nadeszła dla większości z nich, pora zmian. Coś im szeptało do ucha, że muszą wspinać się na listki i małe gałązki, by przyczepić się tam i zbudować sobie przytulne domki. Czas płynął nieubłaganie i jakaś nieznama im dotąd siła gnała je, by nie szcędząc sił, przędyli nic. Nic, potrzebną do budowy nowego schronienia. Wiatr wciąż wiał i małe gąsieniczki, nie dając sobie rady z tak trudnym zadaniem, zaczynały już popłakiwać. Wtem, wiatr jakby przycichł, a listki zwolniły swój pełen energii taniec. Połyskujące isierki bajecznie kolorowego światła, zaczęły przenikać pomiędzy listowiem, rozświetlając soczystą zieleń lasu. - Co to ? ... Co to ? ... – słychać było zewsząd zdziwione głosy. Las pokrywał się kolorami. Zielone*

*listki, przyozdobione delikatnymi okruciami piękna, połyskiwały tysiącem barw. Wyglądało to tak, jakby ktoś czarodziejskim proszkiem posypał całą, leśną roślinność.*

*- To Tęczowa Wróżka ! To Tęczowa Wróżka, przybyła nam z pomocą – podskakiwały z radości zielone gąsieniczki. - Teraz bez problemu zbudujemy nasze domy ! - Cieszyły się włochate zwierzaczki. Wróżka przelatywała od drzewa do drzewa, od jednego żdźbła trawy do drugiego i swą czarodziejską nicią oplatała leśne gąsieniczki, które w oka mgnieniu chowały się w małych kokonkach.*

*- Co ty robisz ? Dlaczego, zamykasz te biedne stworzonka ? – pytał zdziwiony Żuczek Jelonek – przecież one niczego złego ci nie zrobiły !*

*- Kochany Żuczku – powiedziała wzruszona i pięknie uśmiechnięta Tęczowa Wróżka – Cieszy mnie twoje dobre serduszko, ale trochę rozbawia twoja niewiedza. Widzisz tego krasnala siedzącego na liściu paproci ? Idź do niego, on ci wszystko wytłumaczy. Ja mam niestety, mało czasu i muszę lecieć dalej, bo las jest wielki i czeka na mnie jeszcze wiele pracy. To mówiąc, Wróżka wzbiła się w powietrze na swych tęczowych skrzydełkach i tęczową nicią oplatając gąsieniczki, zniknęła zdziwionemu owadowi z oczu. - Krasnalku, o co tu chodzi ? – pytał Żuczek. - To wielka leśna tajemnica. Tęczowa Wróżka jest czarodziejką. Przyjdź tu za kilka dni, a zobaczysz, co się wydarzy. Lecz Żuczek był niecierpliwym stworzonkiem i nie chciał czekać. Niestety wszyscy, których pytał, uśmiechali się tylko i niczego mu nie wyjaśniali. - Mam tego dosyć ! – żalił się Czerwonej Biedronce – Wszyscy są tacy tajemniczy ... Siedzę tu pod tą paprocią, siedzę i nic ... zupełnie nic się nie dzieje. - To nie prawda – powiedział czyjś dźwięczny głos, za plecami Żuczka Jelonka – patrz uważnie, bo za chwilę stanie się jeden z cudów Matki Natury. - To mówiąc, Tęczowa Wróżka wskazała wiszący nieopodal kokon. A kokon ten, jakby na jej rozkaz poczęt pękać i ze środka jakaś postać, powoli gramoliła się na zewnątrz.*

*- Kto to? – pytał zaskoczony Żuczek – Gdzie jest gąsienica?*

*- To mój przyrodni brat, a tam dalej siostra. Właśnie zaczynają nowy etap, w swoim życiu. – Mówiła Tęczowa Wróżka.*

*- Eee ... To nie możliwe ! – protestował Żuczek – Ty jesteś kolorowa i piękna, zachwycasz swym lotem i czynisz las barwniejszym.*

*- Pozory często mylą, poczekaj tu jeszcze chwilę, a zobaczysz, co zrobi słońce. Tymczasem ciepłe promyki słoneczka, dodawały sił nowym mieszkańcom lasu, a Tęczowa Wróżka posypując kolorowym pyłem, zachęcała do rozpostarcia skrzydeł i wzbicia się w powietrze. Oczy Żuczka z zachwytem i zdziwienia, robiły się coraz okrągłejsze. Bo oto, wzlatywały ku słońcu, jeden po drugim bajecznie kolorowe motyle. Tańcząc wśród zielonych listków, urzekająco piękny, motyli taniec. Młode listki klonów i dębów, próbowały naśladować ruchy motyli skrzydeł. W czasie tych paru czarodziejskich chwil, w lesie odbywało się w Wielkie Święto Napowietrznego Tańca. Żuczek długo nie mógł zapomnieć, tego, co zobaczył. Przez wiele dni, przychodził na leśną polanę, by podziwiać uroczy, tęczowy balet owadzych mistrzów, do którego romantycznie przygrywała liskowa orkiestra dyrygowana wiatrem. Każdego popołudnia gromada krasnalowych dzieciaków, z wielkim zainteresowaniem, słuchała opowieści Żuczka Jelonka o motylach narodzinach. Wszystkie marzyły o tym, by spotkać kiedyś na swej drodze, piękną Tęczową Wróżkę i na własne oczy zobaczyć cud motyli narodzin.*

## **JAKIE SĄ NAJLEPSZE SPOSOBY RODZICÓW NA SPĘDZANIE WSPÓLNEGO JESIENNEGO WEEKENDU?**

**SPOSOBÓW JEST WIELE:**

- wspólny spacer, jazda na rowerze (wycieczka),
- malowanie farbami, kolorowanie obrazków kredkami, naklejanie elementów na gotowe wzory, lepienie z ciastoliny (formy np. zwierzątka), Lepienie z plasteliny - ślimaki, węże.
- słuchanie czytanych bajek oraz z płyt CD (oglądanie obrazków w książkach)
- budowanie wieży, domu, pałacu, drogi z klocków,
- układanie puzzli (duże wzory), dopasowywanie obrazków do wzoru (łączenie takich samych w pary np. zwierzątka, rośliny, zabawki),
- samodzielne opowiadanie historyjki obrazkowej,
- zabawa w lekarza, fryzjera,
- zabawa w kucharza (pomoc w przygotowaniu posiłku: krojenie z rodzicami, nakładanie, mieszanie np. sałatki owocowej, surówka, ciasto)

### Jesień jest cudowną porą na spożywanie świeżych owoców i warzyw.

Racjonalne żywienie dziecka może pomóc mu nie tylko w utrzymaniu zdrowia, ale sprzyja jego lepszemu funkcjonowaniu. Nieprawidłowa dieta zawierająca np. nadmiar słodczy, chipsów, napojów gazowanych Powoduje narastanie niepokoju ruchowego, agresji, trudności w koncentracji uwagi, problemów w zachowaniu. Wpływa również negatywnie na uczenie się i pamięć. Dlatego też możliwie jak najwcześniej powinniśmy uczyć swoje dzieci jeść owoce i warzywa, które zawierają witaminy, składniki mineralne, błonnik i pierwiastki niezbędne dla ich prawidłowego rozwoju. Podanie dzieciom różnorodnych owoców i warzyw konieczne jest również ze względów smakowo-zapachowych i kolorystycznych. W ten sposób możemy stymulować wszystkie zmysły. Jeżeli dziecko będzie przyjmowało owoce jako np. rodzaj nagrody tym chętniej będzie po nie sięgało. Należy zachęcać dzieci do jedzenia owoców i warzyw, podawać je przy każdym posiłku, oraz informować o tym jak bardzo potrzebne są dla zdrowego stylu życia.

JABŁKA– zawierają witaminy: C, A, B1, B2, PP i B3. Witaminy chronią przed zbyt wczesnym starzeniem się, regulują wszystkie procesy życiowe, pomagają w walce z infekcjami.

GRUSZKI– zawierają witaminy A, B, B6, mają nieco wyższą niż jabłka zawartość węglowodanów, białka i błonnika. Zawierają dużo potasu, magnezy, żelaza i kwasu foliowego.

ŚLIWKI – witaminy A i B, regulują trawienie, chronią przed wolnymi rodnikami, zapobiegają rozwojowi nowotworów, a nawet poprawiają humor. Dlatego warto jeść śliwki świeże, suszone oraz w postaci dżemów i kompotów.

MARCHEWKA- korzeń marchwi zawiera odżywcze cukry-węglowodany, m.in. sacharozę i glukozę, białko, liczne karoteny, olejek lotny, witaminy B1 i B2, B6, C, E, H, K, PP oraz wapń, żelazo, miedź i fosfor, a także pektyny.

BURAKI- zawierają oprócz dużej ilości witaminy C, B1, karotenu i witaminy P, wiele makro- i mikroelementów; jest w nim dużo wapnia, magnezu, sodu, potasu oraz dwa rzadkie metale: rubid i cez. Ten skład chemiczny buraków ma bardzo duże znaczenie w zwalczaniu nowotworów.

· POMIDORY- zawierają witaminy C, E, B, PP, K, mikroelementy (potas, wapń, magnez, żelazo) ponadto pomidory wzmacniają odporność i przyspieszają gojenie się ran, wzmacniają wzrok, działają korzystnie na układ nerwowy



Marzanna Czyżniak