

## PROPOZYCJA ZAJĘĆ W DOMU Z DZIEĆMI 3 LETNIMI

od 14 do 17 kwietnia

### Temat tygodnia: PRACA ROLNIKA

1. „**Rolnik**” – Rodzic pyta dziecko, kim jest rolnik? Co robi? Gdzie pracuje? Czego potrzebuje do swojej pracy? Jakie zwierzęta może hodować? Po co hoduje zwierzęta? W razie potrzeby proszę nakierować dziecko na odpowiedź lub opowiedzieć mu o pracy rolnika. Możecie wspólnie przeglądać książeczki o gospodarstwie.
2. **Zagadka: Co to jest?**  
Pojazd na wsi używany  
Jest ciągnikiem także zwany,  
Bo przyczepę ciągnąć może,  
A poza tym pole orze. (*traktor*)
3. „**W gospodarstwie**” rozmowa na temat obrazków (**załącznik nr 1**) próba nazwania maszyn potrzebnych rolnikowi do pracy.
4. **Bajka „Maszyny i pojazdy w gospodarstwie rolnym”** bajka jest dość trudna, ale może dziecko zapamięta z niej kilka informacji o pracy rolnika. Posłuchajcie wspólnie i porozmawiajcie o maszynach, których potrzeuje rolnik do pracy.  
<https://www.youtube.com/watch?v=4eYtuGZYYHU>
5. **Wiersz: "Rolnik" Z. Dmitroca - nauka wiersza na pamięć połączona z zabawą naśladowczą (do zabawy potrzebne są dwie osoby)**

**Rolnik rano rusza w pole (dziecko i osoba mu towarzysząca maszeruje po pokoju)**

**Orać pługiem czarną rolę, (zatrzymują się i dziecko kładzie ręce na ramionach os. towarzyszącej, trzymając się razem maszerują)**

**Sieje zboże i buraki, (puszczamy się i naśladujemy suanie ziarenek)**

**Z których potem są przysmaki.(stoimy i masujemy się po brzuch)**

6. „**Orzemy pole**” – zabawa ruchowa.  
Rodzic jest rolnikiem i prowadzi traktor, w pasie ma przełożoną chustę lub hula-hop. Za rolnikiem stoi dziecko, trzyma się obiema rękami za chustę lub hula-hop i naśladuje pług. Na umówiony sygnał Rodzic-rolnik” maszeruje po domu, a dziecko idzie wolniej i stawia opór. Na następny sygnał uczestnicy zabawy zamieniają się miejscami.
7. „**Traktor**” praca plastyczna (**załącznik nr 2**)

## 8. Masaż relaksacyjny

<https://www.youtube.com/watch?v=IjYAHJoYdHc>

PANI ROLNIKOWA NA SZPILECZKACH opracowała Marta Bogdanowicz

Była wiosna.

Pewnego razu rolnik wyszedł na pole, (*Kroczy my po plecach palcami wskazującym i środkowym,*)

a za rolnikiem...

pani rolnikowa na szpileczkach, (*stukamy szybko dwoma palcami*)

a za panią rolnikową...

piesek gryzący. (*delikatnie szczypiemy*)

Obszedł rolnik całe pole (*kroczy my palcami wskazującym i środkowym dookoła pleców*)

wielkimi krokami i pomyślał:

„A może by tak zaorać?”

i... zaorał, (*naciskamy, przesu wając do przodu czubki palców obydwu dłoni*)

zabronował, (*„garbimy” plecy*)

potem zasiał i... (*opukujemy plecy czubkami palców*)

poszedł odpocząć, (*kroczy my po plecach palcami wskazującym i środkowym*)

a za rolnikiem...

rolnikowe na szpileczkach, (*stukamy szybko dwoma palcami*)

a za rolnikową...

piesek gryzący. (*delikatnie szczypiemy*)

Tymczasem spadł ma lutki deszczyk, (*stukamy delikatnie palcami*)

potem mocniejszy, zaciął, (*stukamy mocniej*)

spadł mały grad (*jeszcze mocnie*),

wielkości kurzego jaja.

Szybko jednak zaświeciło słońce, (*pocieramy plecy okrężnym ruchem dłoni*)

ogrzało ziarenka,

z których wyrosły małe kielki, (*poszczypujemy, możemy chwytać palcami ubranie i lekko je unosić*)

potem stawały się one coraz dłuższe i dłuższe (*końce rozstawionych palców powoli przesu wamy w górę pleców,*)

aż wreszcie wyrosły w wysokie kłosa.

Przyszło lato, na polu szumiało zboże. (*gładzimy plecy ruchem wahadłowym, raz wierzchem, raz wnętrzem dłoni*)

Aż tu pewnego dnia przyjechał rolnik, (*kroczy my palcami wskazującym i środkowym*)

a za rolnikiem...

rolnikowa na szpileczkach, (*stukamy szybko dwoma palcami*)

a za rolnikową ...

piesek gryzący. (*poszczypujemy*)

Rolnik obszedł pole dookoła, (*kroczy my wskazującym i środkowym palcem*)

wziął kosę i skosił zboże, (*przesu wamy dłoń ruchem wahadłowym w poprzek pleców*)

ustawił je w snopki, *(palcami obu dłoni ruchem zgarniającym chwytamy w kilku miejscach ciało dziecka)*  
a gdy wyschły, załadował je  
na wóz i pojechał do domu, *(rysujemy dwie równoległe linie)*  
a za rolnikiem...  
rolnikowa na szpileczkach, *(stukamy szybko dwoma palcami)*  
a za rolnikową...  
piesek gryzący. *(poszczypujemy)*  
Pole odpoczywało, *(głaszczemy plecy)*  
spadły jesienne deszcze, *(stukamy wszystkimi palcami)*  
i śnieg, który legł na polu  
i leżał aż do następnej wiosny. *(głaszczemy plecy, kładziemy się na nich delikatnie, przytulamy dziecko i na chwilę unieruchamiamy, dopóki ma na to ochotę.)*

9. „**Jak powstaje chleb?**” - historyjka obrazkowa. Rodzic na podstawie ilustracji (załącznik 3) opowiada dziecku o procesie powstawania chleba. Można również wskazać obrazek i zapytać dziecko, co on przedstawia.
10. „**Od ziarenka do bochenka**” – dziecko ogląda bajkę, następnie rodzic prosi, by spróbowało opowiedzieć jak powstaje chleb. Może spoglądać na ilustrację dla przypomnienia.  
<https://www.youtube.com/watch?v=kWq3VMWJ9MA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=ywS5YL9m6pI>
11. „**Pieczemy chleb**” - proszę spróbować razem z dzieckiem upiec chleb. Proponuję ten przepis : <https://www.kulinarneprzygody.com/post/pyszny-domowy-chleb-z-chrupi%C4%85c%C4%85-sk%C3%B3rk%C4%85>  
Jest on bez mleka, więc mam nadzieję, że każdy będzie mógł spróbować. Najlepiej zrobić go wieczorem, bo ciasto musi przez 12h poleżeć w lodówce. Powodzenia!

**Składniki:**

1. 750 g mąki pszennej
2. 25 g świeży drożdży
3. 500 ml ciepłej wody
4. 2 łyżki oleju
5. 2 płaskie łyżeczki soli
6. 1 łyżka cukru

**Sposób przygotowania:**

Drożdże rozpuszczamy w wodzie dodajemy pozostałe składniki: olej, sól, cukier oraz mąkę (proponuje mąkę wsypywać na końcu powoli cały czas mieszając - konsystencja ciasta będzie lepsza). Mieszymy (ciasto nie jest wyrabiane) następnie zawijamy folią spożywczą i odstawiamy do lodówki na 12 godzin. (Jeśli nie chcecie tyle czekać możecie piec chleb po godzinie - im dłużej czekamy tym chleb mniej czuć drożdżami)

*Po wyjęciu z lodówki wyjmujemy ciasto z miski na obficie obsypaną mąką stolnicę lub blat, zagniatamy i ostawiamy ponownie na 30 minut do wyrośnięcia. ( Nie wkładamy już do lodówki).*

*Nagrzewamy piekarnik do 220 stopni wraz z naczyniem żaroodpornym w, którym chleb będzie pieczony.*

*Przekładamy ciasto do nagrzanego naczynia przykrywamy i obniżamy temperaturę do 200 stopni. Pieczmy pod przykryciem 30 minut i kolejne 20 minut bez przykrycia.*

*Po upieczeniu wyciągamy z piekarnika. Najlepiej kroić po całkowitym przestudzeniu :) Jeśli ktoś tyle wytrzyma ;) Smacznego!*

Można również spróbować upiec chleb bezglutenowy. Możliwe, że ktoś z Państwa jest właśnie na takiej diecie, a może po prostu czasem warto spróbować czegoś innego ☺  
<https://bezglutenowamama.pl/najlepszy-chleb-bezglutenowy/>

Zachęcam do dzielenia się z nami zdjęciami Państwa zdalnych zajęć z waszymi dziećmi.

Życzę dużo zdrowia, wesołej zabawy, udanych wypieków i smacznego!

Aleksandra Ciosk