

## Kedves Szülők!

Szeretnénk a mai naphoz is különböző ölbéli játékokat, tevékenységeket, étlapot ajánlani. Az ébredéshez, étkezéshez, fürdéshez kapcsolódó mondókákat, a kézmosáshoz a versen még nem változtattunk, mert minél többször hallja a gyermek annál jobban rögzül. A beszédtanulást is elősegíti a mondókázás, valamint a szókincset is fejlesztik, hiszen a versikéket rendszerint többször ismétljük, el is játsszuk, a gyermek így még jobban megérti és memorizálja is a szavakat. A legtöbb vers a fantáziát is segíti, megszemélyesítések elindítják a gyermekek képzelőerejét. Vidám együttlétet kívánunk!

### Ismerkedjünk a magokkal!

Ha van konyhakertetek, itt az ideje elvetni a különböző zöldségek magjait. Ha megvettétek a magokat, még játszhattok is velük, mielőtt a földbe kerülnek! Először is nézzétek meg őket alaposan! Melyik a legkisebb, legnagyobb, melyik gömbölyű, melyik hosszúkas formájú? A színük sem egyforma!



Persze azt is tudni kell, melyik magból mi fog kikelni! Nézzétek meg a zacskón lévő képeket és tegyétek melléjük a magokat!



Ha van otthon ugyanolyan zöldségek, akkor tegyék mellé az “igazit” is. Melyik mag hasonlít leginkább a megérett zöldségre? Most játsszatok is! Vedd el az igazi zöldségeket és kérd meg a gyermeked, hogy tegye ő a magocska mellé, ha igényli, akkor segíts benne. (segítenek a képek)!



Párosíthatjátok az egész zöldségeket a belőlük levágott karikákkal is!

Laminológép segítségével tartós játékot is készíthettek. Ragassátok fel a magokat egymás alá (nekem tapétaragasztóval sikerült, de erős hobbiragasztó is megfogja), a magok mellé pedig a vetőmagos zacskóról kivágott képeket. Így lamináljátok az egészet, aztán vágjátok szét úgy, hogy kis kártyákat kapjatok!



Forrás: <https://jatsszunk-egyutt.hu/kertesz-leszek/>

## Ölbéli játékok

Lóg a lába lóga  
Nincsen semmi dolga  
Mert ha dolga volna  
A lába se lógna.

*Ölbe ültetve ütemesen lóbáljuk a lábát a mondóka ütemét egyre gyorsítva.*

\*\*\*

Csíp csíp csóka,  
vak varjúcska,  
komámasszony kéreti a szekerét.  
Nem adhatom oda,  
tyúkok ülnek rajta,  
hess hess hess!

*Ölbe ültetve a kezét mutató- és hüvelykujjal “megcsípjük”, s míg a szöveg tart, kezünket ritmikusán föl-le mozgatjuk. A hess!-nél hessegető mozdulatokkal fejezzük be a játékot.*

Töröm, töröm a mákot,  
sütök vele kalácsot.

*Ökölbe szorított kezét ütögetjük az öklünkkel.*

/Forrás: babafalva.hu/

## **Étlap ajánló**

### **Reggelire:**

Tej

Sárgarépas vajkrém, Korpás kifli

### **Tízóráira:**

Rostos multilé 100%

### **Ebédre:**

*20 hónapos kor felett*

Párolt húscsíkok

Főtt kuskusz

Gyümölcsmártás

Alma

*20 hónapos kor alatt*

Darált, párolt hús

Tört burgonya Gyümölcsmártás

Reszelt alma

### **Uzsonnára:**

Párizsi szelet, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom

Gyümölcstea

**Jó étvágyat Kívánunk!**