







Kochani, przypominam, że prezentowane zabawy i ćwiczenia są propozycjami, z których możecie Państwo korzystać w całości bądź wybiórczo.



Zestaw sześciu ćwiczeń – propozycja gimnastyki – czwartek:

<https://www.youtube.com/watch?v=OZ54i4ecwWA&fbclid=IwAR1VYOm0XYkFr9ku6RH-xpeG4gpgy4f18I00MYfJcnY4tBYWm19ZJSwR4TM>

-  ♀ 1. Ręce wyciągnięte na boki, kręcenie kólek (od małych do coraz większych).
-  ♀ 2. Obracanie głową w lewo/w prawo.
-  ♀ 3. Rozkrok, skręt tułowia i dotknięcie ściany za plecami dłońmi.
-  ♀ 4. Podskoki w miejscu z jednoczesnym kręceniem dłońmi w nadgarstkach („skakanka widmo”).
-  ♀ 5. Klęk podparty, głowa uniesiona, grzbiet opuszczony; następnie grzbiet uniesiony, a głowa schowana między ramionami („koci grzbiet”).
-  ♀ 6. Siad prosty, ręce proste w łokciach, przyciąganie nóg do klatki piersiowej i powrót do pozycji wyjściowej.

Poświęć minimum 30 minut każdego dnia na dowolną aktywność fizyczną z dzieckiem, a zapewnisz mu:

- 🏆 dobrą zabawę
- 🏆 poczucie pewności siebie
- 🏆 odporność psychiczną i fizyczną
- 🏆 sprawny umysł
- 🏆 mocne mięśnie, stawy i kości
- 🏆 umiejętność przestrzegania reguł

A po dawce gimnastyki zapraszamy do zabawy ze zwierzątkami.

Teatrzyk Paluszkowy

Pokolorowane zwierzątka (szablony poniżej) naklejamy na sztywny karton. Po wyschnięciu wycinamy każde zwierzątko wokół konturów (nie musi być bardzo dokładnie 😊). Teraz prosimy dorosłą osobę o pomoc – trzeba wyciąć te kółeczka, które są narysowane na każdym zwierzątku. To są otwory, w które wsuwamy palce. Nasi aktorzy są już gotowi. Możecie wymyślać szalone przygody zwierzątek i prezentować je swoim bliskim. Możecie też zaprosić do zabawy innych członków rodziny.

Miłej zabawy 😊

