

15.04.2021

Dbamy o zdrowie

Cele:

- wspomaganie prawidłowego rozwoju dziecka, tzn. harmonijnego funkcjonowania sfer: poznawczej, emocjonalnej, społecznej i ruchowej
- zaznajomienie z nową formą spędzania czasu z dzieckiem

*Kochani,
dzisiaj bawimy się w parach. Zaprosicie do zabawy mamę lub tatę.*

Zacniemy od zabawy przy muzyce. Zatańczcie do tej piosenki zgodnie z jej tekstem.

[Piosenka dziecięca Głowa ramiona kolana pięty - YouTube](#)

Po małej rozgrzewce zapraszam Was do dalszej zabawy.

- **„Moje – twoje”** – rodzic i dziecko siedzą w parach naprzeciwko siebie i wykonują kolejno poszczególne czynności, np. kładą rękę na głowie, a potem na głowie partnera, dotykają swojego nosa, a potem dotykają nosa partnera itd. Wykorzystujcie różne części ciała (ucho, kolano, łokieć, stopę)
- **„Przechadzka w parach”** – rodzic i dziecko łączą się w pary i poruszają się razem po pokoju. Rodzic prowadzi dziecko, które spaceruje najpierw z otwartymi, a następnie z zamkniętymi oczami. Po krótkiej przechadzce następuje zamiana ról.
- **„Rolowanie na podłodze”** – rodzic klęczy na podłodze przy leżącym obok na plecach dziecku. Rodzic stara się powoli obrócić dziecko na brzuch. Podczas obracania na chwilę zatrzymuje dziecko na boku, przez moment kołysze je w tej pozycji i przetacza dalej. Potem następuje zamiana ról
- **„Paczka”** – rodzic klęczy naprzeciwko dziecka. Dziecko siedzi skulone, mocno ściska ręce i nogi – przypomina „zawiazaną paczkę”. Rodzic próbuje „rozpakować paczkę” – delikatnie odciąga ręce i nogi dziecka. Zasada jest taka, że: raz „odklejona” od ciała ręka lub noga nie może wrócić na swoje miejsce.

Po tych miłych zabawach warto zadbać o relaks i wyciszenie.

Proponuje Wam wspólny odpoczynek w pozycji leżącej przy spokojnej muzyce [Vivaldi - Sonata c-moll Allegro RV6 - YouTube](#). Wykonywanie głębokich wdechów nosem oraz wydechów ustami.

Pozdrawiam 😊
Ciocia Kasia