

22.03.2021

Kochani, dzisiaj będziecie mogli trochę poćwiczyć. Rozbudzimy w Was świadomość własnego ciała, zadbamy o wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa oraz będziemy uczyć się komunikacji i współpracy. Koniecznie zachęćcie do zabawy rodziców lub rodzeństwo.

Na początek posłuchajcie piosenki. Spróbujcie wykonywać, taniec zgodnie z poleceniami w piosence.

[Gimnastyka Smyka - YouTube](#)

Jesteście już odpowiednio rozgrzani? Zapraszam Was teraz do wykonania kolejnego ćwiczenia. Wykonujcie ćwiczenie zgodnie ze wskazówkami zawartymi w wierszu. (Dzieci, które mogą mieć problem z samodzielnym wykonaniem ćwiczenia, ćwiczą z pomocą osoby dorosłej. Trzymając dziecko za ręce wykonujemy zadania wspólnie.)

Kładę rączki na swej głowie
luźno leżą sobie
Obie się do przodu kręcą
koła je nie męczą.
Gimnastyka dobra sprawa,
jest muzyka i zabawa.
Hop hop, brawo brawo
i na prawo bęc.
Moje rączki łapią chmury,
chwytam jedną z góry.
Kładę chmurkę na podłogę,
na niej leżeć mogę.
Gimnastyka dobra sprawa,
jest muzyka i zabawa.
Hop hop, brawo brawo
i na lewo bęc.
Rączki w górze już machają,
wszystkich dzisiaj powitają.
Uśmiech w lewo, uśmiech w prawo
znów skaczemy żwawo.
Gimnastyka dobra sprawa,
jest muzyka i zabawa.
Hop hop, brawo brawo
i do przodu bęc.

Kolejna propozycja dla Was ale również dla Waszych rodziców lub rodzeństwa. Zabawa nazywa się „Lustra”. Spójrzcie na swojego partnera w zabawie i naśladujcie swoje ruchy nawzajem. Podnoście do góry ręce, spróbujcie stać na jednej nodze, zróbcie zaczarowaną figurkę lub śmieszna minę.

Kochani a teraz poproszę Was o to, żebyście spróbowali zrobić swojej mamie, tacie lub rodzeństwu Wasz autorski masaż pleców.

Na koniec posłuchajcie muzyki, zamknijcie oczy i wyobraźcie sobie, że mimo jeszcze trochę zimowej aury, mamy już wiosnę.

[Vivaldi - Koncert E-dur Allegro Wiosna cz. 1 - YouTube](#)

Dziękuję Wam bardzo 😊 Trzymajcie się ciepłutko 😊
Ciocia Kasia