

24.03.2021

Witajcie 😊

**Dzisiaj chciałabym, żebyśmy po raz kolejny popracowali swoim ciałem. Wiem, że lubicie ruch i zabawę, dlatego mam dla Was kilka propozycji na spędzenie czasu w aktywny sposób.**

**Zacniemy dzisiaj od przywitania się z częściami ciała. Piosenkę śpiewamy na melodię „Panie Janie”. Zadanie polega na tym, żeby rodzic siedząc naprzeciwko dziecka dotykał jego rąk i nóg w rytm piosenki.**

*Witaj rączko, witaj rączko.*

*Jak się masz, Jak się masz?*

*Wszyscy Cię witamy*

*Wszyscy Cię kochamy*

*Bądź wśród nas! Bądź wśród nas!*

*Witaj nóżko, witaj nóżko.*

*Jak się masz, Jak się masz?*

*Wszyscy Cię witamy*

*Wszyscy Cię kochamy*

*Bądź wśród nas! Bądź wśród nas!*

*Witaj głowo, witaj głowo.*

*Jak się masz, jak się masz?*

*Wszyscy Cię witamy*

*Wszyscy Cię kochamy*

*Bądź wśród nas! Bądź wśród nas!*

**Po przywitaniu i krótkiej rozgrzewce zapraszam Was do dalszych ćwiczeń. Usiądźcie wygodnie z rodzicami naprzeciwko siebie( rodzic może usiąść również za dzieckiem)**

- Złapcie się za ręce, i kołyszcie się do przodu i do tyłu a następnie na boki. Porozciągajcie się chwilę.
- Teraz trzymając się za ręce podnoście je do góry a następnie kierujcie do dołu.
- Spróbujcie teraz sami lub z pomocą rodziców dotykać po kolei części ciała : głowa, ramiona, kolana, stopy. Powtórzcie ćwiczenie kilka razy.
- Nadal w pozycji siedzącej turlajcie do siebie piłkę, starajcie się robić to precyzyjnie, by piłka nie uciekała na boki 😊
- Stańcie na przeciwko siebie i spróbujcie tym razem rzucać piłkę do siebie. Dzięki temu rozwijacie koordynację.
- Piłkę możecie również próbować wrzucić do celu (kosz, miska, lub ułożona obręcz ze sznurka/wstążki)
- Na koniec ćwiczeń wykonajcie sobie masażyki, które już znacie z poprzednich zajęć. Pamiętajcie o tym, żeby robić je delikatnie, możecie robić to w rytm muzyki: [Vivaldi - Koncert a-moll op 3 nr 6 Presto - YouTube](#)

A dla chętnych przesyłam jeszcze jedno zadanie 😊 Przesyłam Wam wiosenną kartę pracy.

Pozdrawiam

Ciucia Kasia 😊

