

Zajęcia ruchowe :

Dzień dobry :)

1. Poranna gimnastyka (pajacyki, skłony, bieg i marsz w miejscu, żabki, jaskółka, kółeczka – biodra, ręce, stopy).

2. Po rozgrzewce zapraszam Cię do ćwiczeń oddechowych:

-ćwiczenia oddechowe z oporem (syczenie, dmuchanie piórka, piłeczki itp.)

3. Zabawy z piłką, piłkę można zrobić samemu – zgniatamy kartkę papieru, kawałek starej gazety:

-rzuty małymi przedmiotami prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu-rzuty na odległość (rzut piłeczką do kosza na śmieci, do pudełka).

4. Zabawa orientacyjno – porządkowa „Powódź”. Poproś rodzica, aby pobawił się z Tobą w „Powódź” - zamiast drabinek może być siedzenie na krześle. Twoje zadanie – jak najszybciej uciec przed powodzią :).

5. Włącz swoją ulubioną piosenkę i zatańcz do niej, tak jak potrafisz :).

Pozdrawiam :)