

Zajęcia ruchowe :

Witam Was serdecznie i zapraszam do ćwiczeń:)

1. Poranna gimnastyka – sam układasz zestaw ćwiczeń, np. pajacyki, skłony, poskoki, przeskoki.
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), toczenie piłki, przekładanie piłki (z ręki do ręki, pod nogami).
4. Zabawa „Kalambury ruchowe” - zaproś do tej zabawy rodzeństwo lub rodziców. Na zmianę naśladujcie, np. jakieś zwierzę, pojazd, wybrany sport. Osoba z którą się bawisz musi odgadnąć, co naśladujesz :).

Pozdrawiam :)