

Witajcie Kochane Przedszkolaki !

Dzisiaj zapraszamy Was i Waszych rodziców do wspólnych Ćwiczeń. Na początek, aby zachęcić wszystkich do aktywności zapraszamy do zabawy przy piosence.

<https://www.youtube.com/watch?v=T06iKPjh6VA>

Teraz przygotujcie kocyk i słuchajcie uważnie poleceń, które będą brzmiały:

- wejdź pod kocyk

- stań na kocyku

- kucnij za rodzicem

- połóż kocyk na głowie.

Zabawa: odklej mnie

- dzieci leżą na kocykach, „przyklejone do podłogi”, a rodzice próbują oderwać od podłogi poszczególne części ciała dziecka.

Kolejna zabawa: jedziemy na kocyku – zabawa z rodzicem.

Dziecko siedzi na kocyku a rodzic ciągnie kocyk.

Kolejna zabawa: jak w lusterku. – zabawa ruchoma naśladowcza.

Rodzice podają jakiś ruch, który dziecko odtwarza. Następuje zamiana ról.

Kolejna zabawa: domki

Rodzic w klęku podpartym tworzy domek dla swojego dziecka, dziecko wchodzi do domku, (siada skulone pod rodzicem). Dziecko wychodzi spod domku, przechodzi między jego nogami i rękami.

Kolejna zabawa: paczka

Dziecko zwija się na dywanie w kłębek, a dorosły próbuje je rozwiązać (zmiana ról).

Kolejna zabawa: przepychanie

Dziecko i dorosły siedzą do siebie plecami do siebie i próbują się przepychać plecami.

Kolejna zabawa: skała

Dziecko próbuje przesunąć rodzica, następnie zmiana.

Kolejna zabawa: rowerek

Dorosły i dziecko leżą na plecach, stopami opierają się o stopy partnera, kreślą wspólnie kółka w powietrzu, jadą na rowerze.

Na zakończenie proponuję masażyk: kładziemy dziecko na brzuszku i wykonujemy ruchy związane z pieczeniem pizzy (tutaj zdaje się na inwencję rodzica), po zakończeniu następuje zmiana.

Mam nadzieję, że miło spędzicie czas, zachęcam Was do codziennej wspólnej aktywności ruchowej. Każdy z Was ma s pewnością swoje ulubione ćwiczenia – wykonujcie je codziennie. Teraz kiedy chronimy się przed wirusem, musimy dbać szczególnie o naszą odporność. Aktywność ruchowa jest jednym ze sposobów.

Mam dla was jeszcze kilka kart pracy, aby Wasze rączki, paluszki także poćwiczyły. Zachęcam do skorzystania, pozdrawiam serdecznie pani Asia.