**Witam serdecznie kochane Przedszkolaki razem z Rodzicami.**

**Dzisiaj proponuję poćwiczyć trochę dla zdrowia.**

**Oto kilka propozycji ćwiczeń , które możecie wykonać w domu z rodzicami.**

1. **Zabawa pierwsza:**

Dobieramy się parami – Witamy się oklaskami

Pocieramy się noskami- i stykamy się łokciami

Chwytamy ręce kolegi- trenujemy razem biegi

A teraz wszyscy kucamy-i swoje ręce puszczamy

A na podłodze parami –stopami się spotykamy

I za ręce się chwytamy –delikatnie się bujamy, delikatnie się bujamy

Teraz wstajemy parami- jesteśmy swymi lustrami jeden z nas ruch pokazuje, a drugi go naśladuje.

Interpretację ruchową ćwiczeń możemy uatrakcyjnić wspólnym wypowiadaniem treści wiersza.

**2. „ŻABKI I BOCIANY”**

Rodzica (bociana) zapraszamy na jedną stronę pomieszczenia a dziecko (żabkę)na drugą. Zadaniem rodziców jest podbiegnięcie do żabek i dotknięcie nosem swojego dziecka i powrót z nim na swoje miejsce na jednej nodze po drodze bociek musi podnieść pusty kubeczek do napoju(wcześniej przygotowany). Zadanie można powtarzać kilka razy zmieniając się rolami lub kiedy przychodzi kolej na żabkę, dziecko skacze (naśladując jej ruchy) w kierunku rodzica dotyka jego stopy i wraca na swoje miejsce.

**3)Kolejna zabawa to „Gra zrób to co ja”**

**Uczestnicy zabawy wzajemnie się naśladują. Zabawa z lustrem.**

**4) . „Zabawa z kopertami”.**

Dziecko wykonuje ćwiczenia wylosowane z koperty lub np. z woreczka. Rodzic przygotowuje karteczki z propozycjami prostych ćwiczeń (stań na baczność, połóż się na plecach, podskocz kilka razy itp.). Losowaniem można się wymieniać, rodzic jeśli ma ochotę może wykonywać ćwiczenia na zmianę z dzieckiem.

**5) Do wykonania tego ćwiczenia potrzebne nam będą kule ze starych gazet oraz wiaderko albo dowolne pudełko.**

Zadaniem dzieci i rodziców będzie rzut do celu z pewnej odległości. W przypadku opanowania i dużej ilości celnych rzutów, odległość od pojemnika można zwiększać.

Mam nadzieję, że miło spędzicie czas podczas zabawy.

Ćwiczenia można prowadzić przy muzyce. Ja wybrałam dziś dla Was piosenkę Wyginam śmiało ciało.

<https://www.youtube.com/watch?v=0mJ2iFgRh-g>

W załączniku przesyłam karty pracy z utrwaleniem poprawnej pisowni literki C, c. Wymyślcie kilka wyrazów rozpoczynających się na literką C,c, a potem podzielcie jena głoski i sylaby. Na pewno zadanie wykonaliście wspaniale😊.

Pozdrawiam Was wszystkich serdecznie i życzę Wam miłej zabawy

p. Asia😊