

## **Drodzy Rodzice. Drogie „Rybki”. W tym tygodniu tematem przewodnim będzie: „WYCIECZKA DO ZOO”**

### **Propozycja zabaw i aktywności 22.05.2020**

1. Drodzy Rodzice, Drogie Rybki zapraszam Was na ćwiczenia korygujące wady postawy.

Mamusi/tatusiu proponuję odwiedzić poniższy link:

<https://www.youtube.com/watch?v=2BOCcIjudZ8>

2. Zapraszam Rodziców i dzieci na ćwiczenia ogólnorozwojowe poprawiające prawidłową postawę, sprawność i lepszą wydolność organizmu w formie zabawy.

**Przybory:** poduszka- mniejsza dla dziecka, większa dla rodzica.

- ✓ Dziecko i rodzic przeskakuje przez poduszkę leżącą na podłodze różnymi sposobami: jedenonóż, obunóż, ze zmianą nóg nad poduszką.
- ✓ Dziecko i rodzic stoi w rozkroku i przesuwa swoją poduszkę między nogami od przodu ku tyłowi lewą ręką, a prawą przejmuje od tyłu i przenosi szerokim łukiem do przodu.
- ✓ Dziecko i rodzic leży na plecach, ściska swoją poduszkę między stopami. Powoli podnosi poduszkę do pozycji pionowej licząc do 20- rodzic do 10- dziecko i wolno opuszcza na podłogę.
- ✓ Jedna osoba z ćwiczących kładzie się na brzuchu, druga trzyma mu złączone stopy, aby nie oderwały się od podłogi. Osoba leżąca podnosi poduszkę w prostych rękach w górę nieco na podłogę i liczy do 8. Potem zmiana ćwiczących.
- ✓ Dziecko i rodzic staje w lekkim rozkroku, podnosi swoją poduszkę wyprostowanymi rękami opuszcza ją tak, by spadła za głowę. Następnie schyla się po poduszkę nie uginając kolan. Powtórka ćwiczenia.
- ✓ Dziecko i rodzic podpór przodem na rękach, stopy na podłodze, poduszka między dłońmi. Ćwiczący przekłada raz jedną raz drugą rękę nad poduszką i kładzie po drugiej stronie.

- ✓ Dziecko i rodzic trzyma poduszkę przed sobą stojąc wyprostowany. Należy wykonać wymach prostej nogi w przód, aby dotknąć stopą do poduszki, ćwiczyć raz prawą raz lewą nogą.
- ✓ Dziecko i rodzic siad skrzyżny, prawą ręką ćwiczący podnosi poduszkę wysoko w górę, zgina ją w łokciu i kładzie poduszkę wzdłuż pleców, druga ręka od dołu odbiera poduszkę- wykonuje 3 głębokie wdechy i wydechy. Teraz zmiana ręki.

3. Proponuję wykonanie pracy plastycznej z wykorzystaniem dłoni. Jako propozycję podaję tygrysa i papugę ale możecie sobie wybrać też inne interesujące Was tematy.

Proszę wejść w poniższy link.

<http://www.zyrafa.pl/tv/seria/kolezki-rysowanie/C2KZ8dTXOIY>

**POWODZENIA☺**

4. Mamusiu/ tatusiu zapraszam Was do wykonania masażyku relaksacyjnego pt. „ZOO”

Dzieci i rodzice siedzą tak, aby w każde dziecko siedziało przed rodzicem. Rodzic czyta dzieciom wierszyk i jednocześnie rysuje po Jego plecach.

Poniżej wstawiam treść wierszyka:

*Tu w zoo zawsze jest wesoło (dziecko leży na brzuchu)  
 tutaj małpki skaczą wkoło (po plecach ruchy naśladujące skoki po okręgu)  
 tutaj ciężko chodzą słonie (naciskanie płaskimi dłońmi)  
 biegną zebry niczym konie (lekkie stukanie pięściami)  
 żółwie wolno ścieżką człapią (lekkie przykładanie dłoni na płasko)  
 w wodzie złote rybki chlapią (muskanie wierzchem i wewnętrzną stroną dłoni)  
 szop pracz, takie czyste zwierzę (pocieranie rękami, naśladowanie prania)  
 ciągle sobie coś tam pierze.  
 struś dostojnie wkoło chodzi (powolne kroczenie dwoma palcami)  
 śpieszyć mu się nie uchodzi..  
 A w najdalszej części zoo  
 dwa leniwce się gramolą (powolne posuwanie dłońmi od boków ku środkowi)  
 wolno wchodząc na dwa drzewa (posuwanie dłońmi od dołu do góry)  
 gdzie się każdy z nas wygrzewa  
 i zapada w sen głęboki... (zatrzymanie dłoni)*

**NA WEEKEND PROPONUJĘ GRĘ PLANSZOWĄ UMIESZCZONĄ W DRUGIM LINKU W PROPOZYCJI AKTYWNOŚCI**

**POWODZENIA☺  
 MIŁEGO WEEKENDU**