

**Po świętach czas na ruch i aktywność fizyczną. Gotowi do zabawy?**

1. "Pajączek" to bardzo wesoła zabawa, która zapewni Wam "wygimnastykowanie" paluszków

[https://www.youtube.com/watch?v=ZhF0KaTm2WMHYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=ZhF0KaTm2WM&ab\_channel=Musicat"&HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=ZhF0KaTm2WM&ab\_channel=Musicat"ab\_channel=Musicat](https://www.youtube.com/watch?v=ZhF0KaTm2WM&ab_channel=Musicat)

2. Obejrzyjcie filmik edukacyjny i spróbujcie odpowiedzieć na pytanie: "Po co nam

aktywność fizyczna"?

[https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wYHYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY&ab\_channel=NarodoweCentrumEdukacji%C5%BBywieniowej"&HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY&ab\_channel=NarodoweCentrumEdukacji%C5%BBywieniowej"ab\_channel=NarodoweCentrumEdukacji%C5%BBywieniowej](https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY&ab_channel=NarodoweCentrumEdukacji%C5%BBywieniowej)

3. Wykonajcie ćwiczenie "Rowerek"

Opis dla rodzica: dzieci i rodzice leżą na plecach na podłodze z

nogami uniesionymi w górę i ugiętymi kolanami. Leżą tak, aby jego

stopa była oparta o siebie. Następnie wspólnie wykonują tzw.

rowerek. Powtarzają rymowankę, różnicując jej tempo:

„Jedzie Radek na rowerze,

a pan Romek na skuterze.

Raz, dwa, trzy,

jedz i ty”.

4. Naśladuj postawy ludzików, które są na obrazkach.

<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/os-bbplus-tablice/mobile/index.html#p=70>

5. Zaprojektujcie wspólnie domowy tor przeszód. Przypomnijcie sobie

przy okazji zasady bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych w

domu

6. Zaplanujcie aktywnosci sportowe na najbliższe dni tj. spacer, wspólna

gimnastyka, bieganie, gra w piłkę, jazda na rowerze, rolkach,

hulajnodze etc. Jesli pogoda nie będzie sprzyjająca – wiele ćwiczeń

również można wykonywać w domku.

7. Na koniec poćwicz z mamą lub tatą swoją buzię i język.



***GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA Z WIELKANOCNYM ZAJĄCZKIEM***

***Obrazek nr1***

* usta otwarte: wysuwanie języka i chowanie za dolnymi zębami;
* usta otwarte: oblizywanie się /po 5x - raz w lewą, raz w prawą stronę/;

***Obrazek nr2***

* usta otwarte: unoszenie i opuszczanie języka /czubek języka raz   
  za górnymi, raz za dolnymi zębami/;
* usta otwarte: masowanie górki /wałek dziąsłowy/ czubkiem języka;
* usta otwarte: „malowanie” czubkiem języka /zamieniamy język   
  w pędzelek/ podniebienia /sufitu/;
* usta otwarte: przesuwanie języka w kierunku gardła i z powrotem;
* usta otwarte: liczenie ząbków od lewej do prawej strony, bądź odwrotnie – dotykanie czubkiem języka najpierw górnych, a następnie dolnych zębów;

***Obrazek nr3***

* „przyklejamy” język do podniebienia i „odklejamy” - kląskanie językiem /naśladowanie konika/;

***Obrazek nr4***

* uśmiech i dzióbek /rozciągamy usta w uśmiechu, nie pokazujemy zębów; dzióbek – wysuwamy wargi do przodu tak, jakbyśmy chcieli przesłać buziaczka/;
* rybka – otwieranie i zamykanie wysuniętych do przodu warg;
* całuski;

***Obrazek nr5***

* parskanie; parskamy jak konik.