

Witajcie moi kochani!!!

*W tygodniu po świętach czas na ruch i aktywność fizyczną.
Jak wiecie przyszła już do nas Wiosna, więc pora rozruszać nasze
kości ;)*

Gotowi do zabawy?

1. "Pajaczek" to bardzo wesoła zabawa, która zapewni Wam "wygimnastykowanie" paluszków (poniżej link do wspólnej zabawy)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZhF0KaTm2WM>

2. Obejrzyjcie filmik edukacyjny

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

i spróbujcie odpowiedzieć na pytanie: *"Po co nam aktywność fizyczna"?*

3. Zaplanujcie aktywności sportowe na najbliższe dni tj. spacer, wspólna gimnastyka, bieganie, gra w piłkę, jazda na rowerze, rolka, hulajnodze etc. Jeśli pogoda nie będzie sprzyjająca – wiele ćwiczeń również można wykonywać w domku.

4. 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 rymowanek, różnicując jej tempo:

*„Jedzie Radek na rowerze,
a pan Romek na skuterze.
Raz, dwa, trzy,
jedz i ty”.*

5. Zaprojektujcie wspólnie domowy tor przeszkód. Przypomnijcie sobie przy okazji zasady bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych w domu. *Może uda wam się nagrać króciutki filmik lub zrobić zdjęcie jak go pokonujecie? Już nie mogę się doczekać efektów waszej wspólnej pracy ;)*

6. "Bijemy rodzinny rekord spacerowania" – brzmi ciekawie?

Wybierzcie się na spacer. Wykorzystajcie krokomierz w telefonie/zegarku i obliczcie trasę lub ilość kroków, które udało się Wam wykonać. Codziennie postarajcie się zrobić chociaż kilka kroków więcej. (zapiszcie sobie wasz wynik, jutro spróbujemy go pokonać ;)).

I to już wszystko na dziś. Mam nadzieję, że dobrze się bawiliście. Do zobaczenia jutro.

**Ściskam mocno
Ciocia Agata**