

**Drodzy Rodzice, kochane Dzieci,  
zapraszam do wspólnej zabawy..**

**Data: 13.04.2021 wtorek**

**Temat: Gry i zabawy z uwzględnieniem wzmocnienia mięśni posturalnych.  
Wykorzystywanie różnorodnych przyborów.**

1. Zapraszam do wspólnej rozgrzewki.

Link do zajęć:

<https://www.youtube.com/watch?v=n7OIPFcyZRU>

2. „Popatrz na brodę – popatrz na plecy”.

Dzieci niech usiądą na podłodze w siadzie skrzyżnym z rękoma w „skrzydełka”. Na hasło rodzica – POPATRZ NA BRODĘ – dzieci pochylają głowę w przód, przyciskając brodę do klatki piersiowej i kierując wzrok na dół. Na hasło – POPATRZ NA PLECY – uczestnicy zadzierają głowę mocno w tył, kierując wzrok maksymalnie za siebie, jakby chciały zobaczyć swoje plecy. Przez cały czas tułów jest nieruchomy i wyprostowany. Zabawa odbywa się w czasie np. 1,5 min.

3. „Schowaj się za stołeczkiem”

Potrzebny będzie jeden taboret.

Proszę aby rodzic z dzieckiem stworzył parę w siadzie klęcznym (lub w klęku)– po przeciwnych jego stronach. Ręce wyprostowane, dłonie oparte o stołeczek. Na hasło -SCHOWAJ SIĘ ZA STOŁCZKIEM – jednocześnie wykonują opad tułowia w przód, tak aby plecy były poniżej wysokości stołeczka. Na hasło – POPATRZ NA MNIE – uczestnicy nie zmieniając ułożenia tułowia unoszą głowy i patrzą przed siebie. Na hasło – PATRZ NAD STOŁCZKIEM – wracają do pozycji wyjściowej. W podanej kolejności rodzic podaje hasła, a dzieci starają się nie popełnić błędu tzn. zbyt małego opadu tułowia. Zabawa odbywa się w czasie np.1 min.

4. „Pożar – Powódź”.

Potrzebny będzie jeden taboret.

W pokoju, na środku ustawiamy taboret. Uczestnicy zabawy w pozycji na czworakach poruszają się po sali. Na hasło rodzica - POŻAR – dzieci szybko stają prosto przy ścianie. Rodzic sprawdza i ewentualnie poprawia postawę dzieci. Na hasło – POWÓDŹ – dzieci muszą usiąść na taborecie i unieść lekko nogi, aby nie zalała ich woda.

5. „Pada deszcz – świeci słońce”

Potrzebna będzie długa wstążka bądź szarfa.

Dzieci siadają w pozycji siadu skrzyżnego twarzą do rodzica – trzymając w dłoniach szarfę. Na hasło –PADA DESZCZ –. dzieci unoszą szarfę wysoko nad siebie jak daszek chroniący przed deszczem. Na hasło- ŚWIECI SŁOŃCE- dzieci opuszczają szarfę do wysokości barków, wyciągając buzie do „słońca”.

#### 6. „Wielkoludy”

Dzieci stają prosto na sygnał rodzica chodzą we wspięciu na palcach, z rękoma wyprostowanymi, wyciągniętymi jak najwyżej .Stają się” wielkoludami” chodzącymi po pokoju. Po kilkunastu sekundach rodzic podaje sygnał po którym dzieci wracają do pozycji wyjściowej. Zabawa odbywa się np. w czasie 2 min.

#### 7. „Berek w parach”

Rodzic i dziecko biegają po podwórku. Jeden z pary jest berkiem, drugi uciekającym. Po dogonieniu uciekającego przez berka następuje zmiana ról. Zberkowany zanim zacznie gonić, musi wykonać ustalone wcześniej zadanie (np. 10 pajacyków lub pięć przysiadów), aby umożliwić partnerowi oddalenie się. Zabawa trwa w określonym czasie, np. 3 min. Wygrywa ten z pary, który mniej razy był zberkowany.

#### 8. Zasłużyliście na odpoczynek. Zapraszam do relaksacji przy bajce odprężającej.

Link do bajki:

<https://www.youtube.com/watch?v=P4guZDfhqgQ>