

ZESTAW I

1) Dbaj o swoją formę :

Polecam ćwiczenia na pozycję zgięciową i wyprostną antygravitacyjną.

- **Pozycja zgięciowa**

Dziecko leży na plecach. Głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, nogi ugięte w kolanach przyciągnięte do brzucha. Wkładamy w palce stóp dziecka piankowe kołeczki. Dziecko trzymając spinacz chwytając nim kołeczki, wyciąga i odkłada na podłogę. Dziecko może robić to na zmianę raz jedną raz drugą ręką, lub dwiema rękoma równocześnie



źródło: <https://www.fundacjaokno.pl/>

- **Pozycja wyprostna**

Dziecko leży na brzuchu i odbija zawieszony przed nim balon. Należy pamiętać o tym by podczas wykonywania zadania ręce i nogi dziecka były jak najdłużej uniesione ponad podłogę. Czas ćwiczeń: dostosować do możliwości fizycznych dziecka. Efektywniejsze są ćwiczenia krótsze, a powtarzane dwu-trzykrotnie (2-3 minuty).



źródło: <https://www.fundacjaokno.pl/>

- **ZRÓB 10 PRZYSIADÓW.**

Co warto wiedzieć o wykonywaniu przysiadów?

Kliknij: [PRZYSIADY](#)

2) i jeszcze więcej zmysłów...

Wykonaj masę plastyczną z kaszy manny, zrób ciekawy kształt i spróbuj go przyozdobić różnymi fakturami (fasola, groch, mak, guziki, zapalaki,). Warto dodać brokat.

Przepis na masę Kliknij: [MASA Z KASZY MANNY](#)

3) ćwicz dłonie

Ćwicz dłonie. Wydrukuj wybraną kartę pracy i wycinaj do woli.

Aby pobrać karty pracy kliknij [TUTAJ](#)



4) Łowimy rybki 😊

Co jest potrzebne?

- STAW (miska z wodą)
- RYBKI (kółeczka o różnych fakturach np. gumki do włosów, druciki, kółeczka wycięte z plastikowej butelki itd.)
- WĘDKA (plastikowa słomka)



źródło: Pasja nauczania (facebook)