Piątek zaczynamy na wesoło!

1. Zapraszam na poranną gimnastykę – najpierw rozgrzewka – przypominamy sobie nasz przedszkolny taniec:

[https://www.youtube.com/watch?v=gs4ys06E\_NA](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Dgs4ys06E_NA%26fbclid%3DIwAR1IeKp9gLVV1xpmIEQxZe2eHiV79OaOLZzsJwbqyNTxDbNLTgw-9vh4wkg&h=AT2VuWy2fyIm_MFVWFJfwOu_cEhDPjJ4oWwi72AO_O2_fMAc4XsPn0CThh-pFrsVN0wWBrZaqgNP1W48lE3yW7eQRbPSCmvVhdIXI39_Jfyz8Uajyq8h74-HstOrtmI5ueW6)

1. Po tanecznej rozgrzewce czas na zestaw ćwiczeń

- maszeruj po swoim pokoju wysoko unosząc kolana i klaszcząc w dłonie (3 okrążenia pokoju)

- połóż się na brzuchu, wyciągnij przed siebie luźno ręce. Na hasło „Obserwujemy ptaki” – unosisz łokcie i patrzysz przez dłonie jak przez lornetki ( klatka piersiowa uniesiona, łokcie nad podłogą, wytrzymujemy 10 sekund i robimy przerwę na 10 sekund odpoczynku)

- Siedzimy w siadzie skrzyżnym. W dłoniach mała piłeczka lub pluszak – podrzucamy zabawkę niewysoko i próbujemy złapać

- Przygotuj plastikowy talerzyk bądź miseczkę – podrzucaj umieszczoną w niej piłeczkę bądź pluszaka i próbuj złapać do naczynia.

- Leżymy na plecach z nogami uniesionymi w górze. Na poziomo ułożonych stopach próbujemy utrzymać pluszaka, piłeczkę bądź woreczek jak najdłużej

- jeśli to możliwe, rodzic bierze drugą miseczkę, siada naprzeciw dziecka w odległości około 1,5m i rzucacie do siebie pluszaka/piłeczkę/woreczek , próbując go złapać w swoją miseczkę

- z małych poduszek, pluszaków robimy ścieżkę. Dziecko musi przez nią przejść nie dotykając podłogi

- łapiemy talerzyk jak kierownicę. Jeździmy po pokoju. Na sygnał – podniesioną rękę rodzica – zatrzymujemy się i czekamy, aż opuści rękę.

UFFFF..KONIEC! Zestaw można wykonywać codziennie do otrzymania kolejnego. Przyda się do zachowania kondycji podczas kwarantanny domowej ☺

1. Następnie zapraszam do wykonania eksperymentu ☺

[https://www.youtube.com/watch?v=0zNqxmRjLkg](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D0zNqxmRjLkg%26fbclid%3DIwAR0Tl_50c_bw_gNdxSbsHjM-AWgHHe0xm-S0qnJfVsEi43ApHfKIuLfvCHA&h=AT2VuWy2fyIm_MFVWFJfwOu_cEhDPjJ4oWwi72AO_O2_fMAc4XsPn0CThh-pFrsVN0wWBrZaqgNP1W48lE3yW7eQRbPSCmvVhdIXI39_Jfyz8Uajyq8h74-HstOrtmI5ueW6)

Jeśli nie masz produktów do wykonania eksperymentu, nie martw się! Zrób to co możesz -

narysuj wiosenne kwiaty – sprawdź jak wyglądają pierwiosnki, żonkile, przebiśniegi i stwórz za pomocą kredek lub farb piękny wiosenny bukiet. Urozmaicenie – jeśli masz pestki dyni w łupinkach, lub płatki kosmetyczne, możesz wykonać piękne przebiśniegi wg wzoru:



