**Wychowanie przedszkolne – kl. 0**

**15. 04. 2021r.**

Kochane PRZEDSZKOLAKI, dzisiaj trochę poćwiczycie. Drodzy Rodzice oto przykładowe ćwiczenia dla przedszkolaków. Bardzo proszę, aby ćwiczenia dzieci wykonywały pod opieką kogoś dorosłego.

1. Gimnastyka:

─ ćwiczenie mięśni brzucha: połóż się na plecach, ugnij nogi, stopy oprzyj

o podłogę, połóż piłkę (lub zwinięty kocyk) na brzuchu w okolicy pępka, unosząc nogi, przyciskaj mocno piłkę udami do brzucha, ćwiczenie powtórz 10 razy;

─ ćwiczenie mięśni stóp: rozrzuć na podłodze 10 skarpetek, bosymi palcami stóp, na zmianę prawej i lewej, podnoś skarpetki i wrzucaj do koszyka lub miski,

─ ćwiczenie równowagi: połóż sobie książkę na głowie i przejdź trzy razy wzdłuż pokoju tak, aby nie spadła, na zakończenie wykonaj trzy przysiady, cały czas masz książkę na głowie.

1. Ćwiczenia gimnastyczne: zaproś rodzica lub domownika do jednego   
   z ćwiczeń, przygotuj wstążkę lub sznurek o długości ok. 1 metra.

– Stańcie naprzeciwko siebie; wyciągnijcie do siebie skrzyżowane ręce   
i złapcie się dłońmi, tworząc wiatraczek. Wirujcie raz w prawą, a raz w lewą stronę.

– Połóż wstążkę na podłodze i ułóż z niej okrąg, następnie wejdź do środka   
i stań na jednej nodze, a drugą unieś i wyciągniętymi do przodu palcami stopy rysuj promienie słońca od brzegu wstążki na zewnątrz.

– Wskakuj do szarfy i wyskakuj z niej na jednej nodze; po pięciu powtórzeniach zmień nogę.

– Przeskocz przez szarfę jak przez kałużę; ćwiczenie powtórz kilka razy.

– Trzymaj jedną ręką krepinę lub wstążkę i dmuchaj na nią z różnym natężeniem: mocniej i lżej, na przemian.

1. Wybierzcie się na spacer, obserwuj pąki na drzewach, nasłuchuj śpiewu ptaków.

**Powodzenia!!!**

Agnieszka Natorska-Kupis