Witam!
W ramach co środowych ćwiczeń gimnastycznych proszę wykonać następujące zadania:
- "Spadające gwiazdki" -  podskakujemy z szeroko rozłożonymi w górę rękoma oraz szeroko rozstawionymi nogami. (4 powtórzenia)
- Bierzemy piłkę, odbijamy ją o podłogę i łapiemy stojąc w miejscu - powtórzyć 10x.

Ćwiczenie uspokajające

Leżymy na plecach. Kładziemy na klatce piersiowej np. woreczek,klocek (lub dowolny inny przedmiot). Robimy wdech nosem, wydech ustami (woreczek, klocek podnosi się i opada – obserwujemy przedmiot).

Zadanie dodatkowe

**„Jak śmiesznie wygląda Strach!”- projektowanie, wycinanie, przyklejanie**

Przygotowujemy gazety, krepę, taśmę klejącą-inne materiały plastyczne dostępne w domu. Dzieci wymyślają, w jaki sposób użyć zgromadzonych materiałów, aby zmienić się w coś strasznego. Drą, wycinają, doklejają do ubrania gazety i krepę, robią opaski na głowę, lub proste maski. Jeśli nie chcą przyklejać do siebie, to można na kartce stworzyć śmiesznego Stracha ;)