Dzień dobry!
W ramach co środowych ćwiczeń proponuję dzisiaj takie zabawy:

- Małe żabki: skaczemy do przodu obunóż z głębokiego przysiadu (10 żabich skoków),
- Siadamy w dość dużym rozkroku, robimy skłony z pogłębieniem do lewej nogi ( „raz, dwa, trzy” większe pogłębienie, na „4” – prostujemy się), staramy dotknąć stopy. Powtarzamy tę samą aktywność do prawej nogi. Pamiętajmy o nogach prostych w kolanach,
- Zabawa "Spadające gwiazdki" - podskakujemy z szeroko rozłożonymi w górę rękoma oraz szeroko rozstawionymi nogami. Lądujemy do półprzysiadu. (10 powtórzeń)

Zadanie dodatkowe:
﻿Zapraszam do zabaw muzyczno - ruchowych w wykorzystaniem wcześniej wykonanych instrumentów.

Zabawa "Echo na instrumentach" - dziecko odwraca się tyłem, rodzic wystukuje prosty rytm, a zadaniem dziecka jest go powtórzyć, następnie zamiana rolami.

Muzyczna zabawa przy piosence - włączamy ulubioną przez dziecko piosenkę, następnie zatrzymujemy ją i wydajemy dziecku różne polecenia, np.
- dotknij podłogi, dotknij krzesła
- dotknij kolana, łokcia, ucha
- znajdź jaki żółty przedmiot, niebieski
- poszukaj czegoś drewnianego, plastikowego, papierowego itp.)
Życzę udanej zabawy:)