**Zabawy ruchowe i gimnastyczne**

**ZABAWA KTO SZYBCIEJ**

-Spacerujemy po dywanie, na umówiony sygnał, np. klaśnięcie jak najszybciej siadamy na krześle, następnie ponownie spacerujemy na sygnał klaśnięcia stajemy na jednej nodze, itp. kładziemy się na brzuchu, plecach, w siadzie skrzyżnym,

**Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy kręgosłupa**

- ćwiczenia z piłką np. gumową, nożną, ping-pongową rodzic i dziecko lub dzieci w parach leżą **na przeciwko siebie**:

* podawanie do siebie piłki rękami (ramiona ułożone w bok, łokcie uniesione) 5x
* siłowanie – obie osoby trzymają piłkę. Na sygnał każdy ciągnie piłkę do siebie licząc np. do pięciu. Wygrywa ten, kto zabierze piłkę.
* zwiększenie odległości miedzy ćwiczącymi toczenie do siebie piłki po ziemi rękami,
* pozostanie w tej samej pozycji, zamiana piłki na piłeczkę ping-pongową dmuchanie – podawanie  do siebie piłeczki ping-pongowej dmuchając ją.
* ślizganie leżąc na podłodze (lub na kocyku) ślizgi na brzuchu (ważne, by ręce odpychały się równocześnie).
* toczenie piłki po nogach - Siad prosty, dłonie oparte z tyłu o podłogę. Piłka leży na nogach przy stopach. Na sygnał, unoszenie wyprostowanych nóg do góry, tak, aby piłka potoczyła się w stronę bioder, a następnie unosimy biodra, wykonując podpór tyłem, aby piłka nie spadła

**Zabawa wyciszająca:**

Poproś rodziców aby wyszukali na kanale YouTube https://youtu.be/BzpheDcdgzg

Połóż się wygodnie na plecach, zamknij oczy i posłuchaj muzyki przez 3min, postaraj się nie rozmawiać w tym czasie i nie otwierać oczu.

Miłego dnia i dużo zdrówka