

Zajęcia kreatywne- ruchowe



Czas na zabawę

1. *Naśladuj moje ruchy rąk- to prosta zabawa dla wszystkich .*

Dziś pobaw się z rodzicem lub rodzeństwem.

Usiądź wygodnie na podłodze w siadzie skrzyżnym naprzeciwko drugiej osoby . Jeśli potrafisz wykonuj to sam!!!! Jeśli nie chwyć za dłonie rodzica (rodzeństwo) i wykonujcie to razem.

1. *ręce w przód! (wyciągnij ręce w przód) ,*

2. ręce w bok! (wyciągnij ręce w bok) ,

3. krzyżujemy ręce na piersiach! (połóż ręce skrzyżowane dłońmi na piersiach) ,

4. ręce do góry! (podnieś ręce do góry),

5. pięć opuścić ręce! (opuść ręce) .

Powtórz według wzoru

2. Jak się kręcą koła?

Zataczamy koła w różnych kierunkach raz jedną ręką ,raz drugą , a

następnie oburącz w dwóch kierunkach w przód i w tył. Wykonaj ćwiczenie

samodzielnie lub z rodzicem. Powtórz 7 razy .