***30.03.2020r.***

***Witam serdecznie Dzieciaki oraz Rodziców ! Przygotowałam dla Was kilka ćwiczeń na ruch naprzemienny i przekraczanie linii środka oraz koordynację wzrokowo ruchową.😊 do dzieła !! Pamiętaj o wygodnym stroju 😉***

1. RUCHY NAPRZEMIENNE .Ćwiczenie to ułatwia proces uczenie się, angażuje pracę obu półkul .

- Podczas tego ćwiczenia należy krzyżować wyprostowane ramiona przed klatką piersiową tak, aby na zmianę była ręka lewa potem prawa.

- Dotykanie lewą dłonią prawego ucha i odwrotnie.

<https://youtu.be/7KuakkOO7r0>

1. PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA CIAŁA. Pamiętaj , żeby podczas ćwiczeń oddychać miarowo.

- Leniwe Ósemki – Gimnastyka mózgu .Podczas wykonywania tej aktywności pracuje całe ciało, pomaga nam w zapamiętywaniu, słuchaniu i myśleniu jednocześnie. Rysujemy kciukiem – raz jedną , raz druga ręką. Na papierze ( obszerny ruch)

1. ZABAWA GIMNASTYCZNA „ ZAKRĘĆ KOŁEM” . Zapraszam do wspólnej zabawy!

<https://wordwall.net/resource/1069314/gimnastyka-przedszkolaka>

***Ściskam Was dzieciaki bardzo gorąco 😊 Pani Jola gimnastyka***

***02.04.2020r.***

***Witam serdecznie Dzieciaki oraz Rodziców ! Przygotowałam dla Was kilka ćwiczeń równoważnych oraz koordynację wzrokowo ruchową.😊 do dzieła !! Pamiętaj o wygodnym stroju 😉***

1. ROZGRZEWKA. Dzisiejsza rozgrzewka to bieg w miejscu, wysoko unosicie kolana ( 1 min). Rowerek- ręce za głowę, spokojny i dokładny ruch naprzemienny.
2. REAKCJE RÓWNOWAŻNE . Na początek poćwiczycie równowagę dynamiczną. Potrzebne wam będzie lina, tasiemka, może być pocięta kartka w cienkie paski i ułożona równo na podłodze. W moim przypadku był to wąż ogrodowy, akurat miałam pod ręką 😉

 <https://youtu.be/00PVz27KxN0>

1. ZABAWA GIMNASTYCZNA „ ZAKRĘĆ KOŁEM” . Zapraszam do wspólnej zabawy!

<https://wordwall.net/resource/1069314/gimnastyka-przedszkolaka>

***Ściskam Was dzieciaki bardzo gorąco 😊 Pani Jola gimnastyka***

***03.04.2020r.***

***Witam serdecznie Dzieciaki oraz Rodziców ! Przygotowałam dla Was kilka ćwiczeń w schemacie ciała.😊 do dzieła !! Pamiętaj o wygodnym stroju 😉***

1. SCHEMAT CIAŁA. Zapraszam Cię do ćwiczenia , które usprawni orientacje w schemacie ciała i orientacji przestrzennej. ćwiczenie należy wykonywać od 1 do 2 minut.

<https://youtu.be/Xtb6sJFMh08>

<https://youtu.be/dI5FPGpHq2g>

1. ZABAWA W ODWZOROWYWANIE . Zapraszam do wspólnej zabawy! Potrzebna Ci będzie kartka, kilka figurek lub przedmiotów, które rzucą ładny cień…

<https://youtu.be/gDfMeW4irlI>

1. TANIEC Z POKAZYWANIEM DO PIOSENKI Z „ Króla Lwa” Bawcie się dobrze 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=BEu1WLjOokY>

***Ściskam Was dzieciaki bardzo gorąco 😊 Pani Jola gimnastyka***