***20.04.2020r.***

***Witam Dzieciaki oraz Rodziców !***

***Przygotowałam dla Was kilka ćwiczeń na stymulację zmysłową😊 do dzieła !! Pamiętaj o wygodnym stroju 😉***

1. ROZGRZEWKA. Zaczniemy od „ Pajacyków” ( około 30 sekund). Przysiady , ręce splecione w koszyczek za głową.
2. „GAZETOWE STRZAŁY” Jest to doskonałe ćw. Na koordynacje wzrokowo- ruchową, praksję ( planowanie ruchu) i stymulacje czuciową.

- Najlepiej użyć do tego ćw. Grubej książki, poduszki lub dysku sensorycznego. Trzymasz w ręku kartki gazety, ręce wyprostowane w bok. Zgniatasz kartki w małe kulki i trafiasz do kubła. Raz prawą, raz lewą ręką.

<https://www.youtube.com/watch?v=_OrGExmUU44>

1. „BRAMKARZ” Jest to doskonałe ćw. Na wzmocnienie mięśni brzucha, stymulację układu przedsionkowego, fiksacji wzroku i obustronnej koordynacji.

- Musisz położyć się na brzuchu , rodzic rzuca piłkę, Ty unosisz ręce, głowę, barki i łapiesz piłkę. Wersja utrudniona z obrotem wokół własnej osi, podczas obrotu „zaczepiasz” wzrok na piłce.

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