**Marzec 2021 r.**

**Zajęcia Ruchowe Z Elementami Integracji Sensorycznej**

Dzień dobry! Witam Państwa serdecznie. Ze względu na to, że nie możemy spotkać się na zajęciach w szkole, przesyłam na ten tydzień kilka propozycji ćwiczeń dla Państwa dzieci. Oczywiście ćwiczenia wykonujemy w miarę możliwości dziecka i możemy wybrać te ćwiczenia które Państwo, są w stanie z dzieckiem zrealizować. Powodzenia!

# Cel: Usprawnianie motoryki dużej

1. **Pobawmy się trochę w naśladowanie. Gimnastyka buzi ;)**



# Naśladujemy grę na instrumentach muzycznych ;)

# Dzień Muzyki: Instrumenty - karty pracy (PDF) - 5 zł - Allegro.pl - Raty 0%, Darmowa dostawa ze Smart! - Poznań - Stan: nowy - ID oferty: 9393130992

# Spróbujemy zatańczyć wiosenną piosenkę, podaje link: <https://www.youtube.com/watch?v=H2Sx4o2qCNM> Powitanie wiosny od Zabawa-Taniec-Energia

1. **Zabawa z piłką**

,, Piłka góra- dół”- Ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Dziecko stojąc w rozkroku unosi piłkę i ponownie opuszcza na dół, (dół - góra, góra - dół. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

„Przysiad z piłką”. Ćwiczenie mięśni nóg i tułowia z jednoczesnym utrzymaniem równowagi. Dziecko trzymając piłkę próbują wykonać przysiad, starając się by piłka nie wypadła z rąk.

,,Podrzucanie piłki” Dziecko podrzuca oraz próbuje łapać piłkę– do 5, przerwa i ponownie podrzucają piłkę.

1. **Proponuję zabawę w kręgle.** Jeżeli dzieci nie mają można zrobić własne. Proszę przygotować plastikowe butelki, można do nich np. włożyć kolorową bibułę następnie zakręcamy butelkę i kręgle gotowe żeby spróbować zbić je piłką ;)



**To już wszystko na dziś. Czas na zasłużony odpoczynek ;) Pozdrawiam serdecznie**

****

**Katarzyna Dębska**