

1. Zajęcia relaksacyjne

Temat : „ PAPIERNIA “

Jest to propozycja zabawy z rodzeństwem lub z rodzicem.

Jedno z was kładzie się na brzuchu , najlepiej na dywanie , a druga osoba wykonuje na tobie prosty masaż zgodnie z treścią wiersza . Po chwili następuje zmiana ról .Możecie nauczyć się wiersza i wymyśleć proste ruchy ilustrujące jego treść .

ZACZYNAMY !!!

- Wczesnym rankiem idź do lasu (spacerujemy po plecach palcami)
- Drwal tam drzewa tnie (krawędzią dłoni delikatnie kreślimy linie w poprzek pleców)
- Potem wielka ciężarówką do papierni jadą pnie (krawędziami dłoni stukamy po plecach od góry do dołu i z dołu do góry)
- Duży kawał drewna weź i długo nie czekaj (pięść jednej dłoni przesuwamy wzdłuż pleców)
- Dodaj barwnik , jaki chcesz , jeszcze klej i woda (delikatnie dotykamy szyi i obu uszu smyrając je)
- W wielkiej kadzi to wymieszaj i masa gotowa (palcem kreślimy koła na plecach)
- Teraz trudne jest zadanie , lecz się nie poddawaj ; na podłożnych sitach tę masę rozkładaj (palcami obydwu dłoni przesuwamy po plecach od góry do dołu)
- Dużo cierpliwości teraz potrzebujesz , masa schnie , a ty ja dzielnie po trochu wałkujesz (całą powierzchnią obu dłoni gładzimy plecy)
- Kiedy papier już gotowy , zwiń go w wielkie bele . Taki papier co dzień ma zastosowań wiele (turlamy się po dywanie) .

2. Zabawa zręcznościowa (ćwiczenia równowagi)

Temat : „ Z KSIĄŻKĄ NA GŁOWIE “

Zabawa polega na tym , że wyznaczacie sobie tor przeszkód („ slalom “) , który będziecie pokonywać z książką na głowie . Możecie wyznaczyć do tego duży pokój , całe mieszkanie lub podwórko , gdzie jest sporo mebli i innych elementów do omijania .Żeby utrudnić sobie zadanie, ćwiczenie to możecie wykonywać na czas . Zaprosicie członka rodziny : mamę , tatę brata , siostrę i przekonajcie się , kto bezbłędnie pokona dany tor w określonym czasie .

Pamiętajcie , że w zabawie tej bardzo ważna jest koncentracja uwagi !

POWODZENIA !!!