

Wykorzystaj czas na aktywność fizyczną. Zaprosz do zabawy rodziców/opiekunów.

Ćwiczenia w parach:

„Podskoki”- stajemy naprzeciwko siebie, chwytamy się za ręce i robimy szybki przysiad, po czym energiczny wyskok w górę.

„Lustro” - stajemy naprzeciwko siebie. Jedna osoba pokazuje dowolne ruchy, druga ją naśladuje. Najlepiej w rytm muzyki.

„Walka kogucików”- ustawienie przodem do siebie, w przysiadzie z wyciągniętymi rękami na wysokości barków. Próbujemy przepchnąć rękoma współwiczającego na drugą stronę poruszając się podskokami w przysiadzie.

„Rowerek”- kładziemy się na plecach nogami do siebie, unosimy je w górę i łączymy swoje stopy ze stopami partnera. Próbujemy naśladować ruchy rowerka.

„Wymachy”- kładziemy się na plecach z głowami do siebie, ręce trzymamy splecione nad głową. Robimy wymachy nogami – naprzemiennie prawą i lewą.

„Brzuszek”- jedna osoba leży na plecach i chwytą za kostki drugą, stojącą za jej głową. Pierwsza unosi złączone nogi w górę, druga popycha je, a pierwsza stara się zatrzymać je tuż nad ziemią.

„Piłowanie drzewa”- w siadzie rozkrocznym naprzeciwko siebie, trzymając się na ręce. Jedna osoba robi skłon do przodu a druga przeciąga ją na swoją stronę przechylając się do tyłu.

„Rysowanka”- w siadzie skrzyżnym jedna osoba siada za plecami drugiej i rysuje na plecach literki. Druga osoba odgaduje wyraz.