

Zabawy na świeżym powietrzu.

1. Mam dla Was kilka zagadek:

Gdy wiatr wieje – wtedy lata,

Może zrobić Ci go tata.

Dwa patyczki, papier, żyłka,

W niebo frunie w sekund kilka. (latawiec)

Przeważnie okrągła: nożna, do siatkówki;

Możesz ją kozłować lub odbijać z główki.

Gdy do kosza wpadnie, to punkty zdobywasz;

Na boisku chętnie sam w nią pewnie grywasz. (piłka)

Ma siodełko i dwa koła,

Dzwonek, kierownicę.

Kiedy na nim pedałujesz,

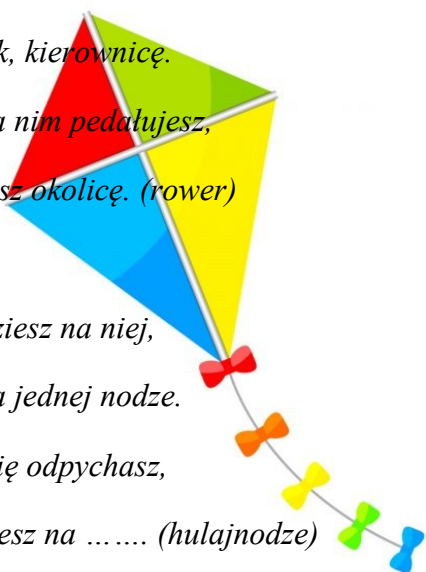
Zwiedzasz okolicę. (rower)

Gdy jedziesz na niej,

Stoisz na jednej nodze.

Drugą się odpychasz,

Bo mkniiesz na (hulajnodze)



- A jakie są Wasze ulubione zabawy na świeżym powietrzu?

2. Poproście Rodziców, aby przygotowali z Wami białą świecę, kartki (najlepiej z bloku technicznego) i farby.

Weźcie świecę do ręki. Spróbujcie coś nią narysować na kartce. Starajcie się przyciskać ją mocno do kartki. (Nie martwcie się, że nic nie widać). Następnie pomalujcie całą kartkę farbami. Teraz powinien pokazać się Wam obrazek, który namalowaliście świecą. ☺

Poniżej przedstawiam przykładowe prace:



3. Na koniec trochę się pogimnastykujemy: (w miarę możliwości i pogody zróbcie gimnastykę na świeżym powietrzu 😊)

- zróbcie kilka delikatnych obrotów głową – raz w jedną, raz w drugą stronę;
- stańcie prosto z rączkami wyciągniętymi do góry, następnie spróbujcie sięgnąć coraz wyżej, stając na paluszkach – ćwiczenie powtórzcie kilka razy.
- zróbcie kilka podskoków i kilka pajacyków
- połóżcie się na plecach (na kocu, lub macie) i zróbcie rowerek.
- poleżcie minutkę na kocu, oddychając głęboko 😊