

I. PORANNA ROZGRZEWKA

Zajrzyj w link i baw się dobrze 😊

<https://wordwall.net/embed/238bfidd2c954c73a5337fb7f8189fa1?themelD=52&templateId=8>

https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U

II. TOR ZRĘCZNOŚCIOWY

Do wykonania toru wystarczy kilka kartek papieru, na których odrysowujemy lub drukujemy odciski stóp i dłoni.

Ze stworzonych obrazków układamy tor do pokonania. Jeżeli w jednej linii mamy prawą rękę, lewą nogę, lewą rękę, to te części ciała musimy przyłożyć. Wygrywa ta osoba, która najszybciej i bezbłędnie pokona tor przeszkód.



III. TANIEC ZYGZAK

Zapraszamy na przyjemny taniec z rodzeństwem,
rodzicami lub samemu.

<https://www.youtube.com/embed/xm93WFJ7bNs>

IV. TOR WODNY Z BUTELEK

Za pomocą taśmy klejącej łączymy ze sobą wypełnione wodą butelki. Tworzymy ścieżkę, po której będziemy chodzić w taki sposób, żeby nie spaść na podłogę lub na ziemię.

Ilość osób nieograniczona.

Zabawa powinna odbywać się pod opieką dorosłych.



V. GRA W GUMĘ

Aby zagrać w gumę potrzeba jest oczywiście **guma**. Można ją kupić w pasmanterii lub w sklepie z zabawkami. Potrzebne są 2 osoby, które trzymają gumę na swoich nogach. Pozostałe skaczą. Po „skuszeniu” jest zmiana z osobami trzymającymi gumę. Gra odbywa się na 3 szerokościach: na jednej nodze, na dwóch nogach na baczność oraz na dwóch nogach w rozkroku oraz na kilku wysokościach: kostki, łydki, kolana, uda, a nawet pas.

+ Gra w **DZIESIĄTKI**

https://www.youtube.com/watch?time_continue=99&v=3sv3JsO3N8A&feature=emb_title

LUB

<https://www.youtube.com/watch?v=M77Rxs6lFuk>

+ **DNI TYGODNIA**

<https://www.youtube.com/watch?v=b5RTc4WlOtU>

+ A może stworzysz coś nowego?

Podziel się z nami swoim pomysłem, nagraj filmik i wyślij na adres jbejmowicz@sp118.pl

VI. JOGA DLA DZIECI

Nie lubisz tańczyć? Skakać? Fikać koziołków? Może JOGA to coś dla Ciebie. Przekonaj się sam ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=hBFLpo8y33Y>

MILEJ ZABAWY ☺