Pracownia VI – opracowała Agata Peszko

**Gdy człowiek jest objedzony jak bąk, zmęczony czy rozdrażniony, nie ma ochoty na skłony i przysiady. Dlatego, jeśli chcesz ćwiczyć z dzieckiem w domu, musisz znaleźć odpowiednią porę. Najlepszą będzie ta, w której słodziak mówi: "Mamooooo, nudzę się" albo zaczyna rozrabiać.**

1. **Propozycja wspólnych ćwiczeń ruchowych:**

**"Taniec"- wyczucie własnego ciała**  
Przy rytmicznej muzyce tańczą poszczególne części ciała dzieci: po kolei głowa, ręce, biodra, nogi, tańczy całe ciało.

**"Ciekawski piesek"- zabawa z elementem czworakowania**  
Dzieci chodzą na czworakach bokiem. Zwracają głowy w lewo- idą w lewo, zwracają głowy w prawo- idą w prawo.

**"Rozwijanie paczki"- ćwiczenia z mamą**  
Dziecko i mama są ustawione w parach. Jedno robi paczkę- kładzie się na podłodze i mocno zwija w kłębek. Mama próbuje rozwiązać paczkę- pociąga dziecko za ręce i za nogi.

"**Róbcie wszyscy to co ja"- ćwiczenia w grupie**  
Dziecko ustawione naprzeciw mamy, która pokazuje ruchy do naśladowania przez dziecko: klaszcze w ręce, podskakuje, wykonuje ruch sufit podłoga.

**"Budzimy się"- ćwiczenie relaksacyjne**  
Dziecko leży na plecach z rękami pod głową, nogi ugięte w kolanach, oczy zamknięte. Mama budzi dziecko, mówiąc po cichu jego imię, dziecko wtedy siada skrzyżnie z wyprostowanymi plecami.



1. **KREATYWNA KAWA!**

* Kawa, kubek, filiżanka,
* Kartka papieru,
* Pędzel,

Wspólna kawa zrobienie kawy – mama jaką lubi wypić, dla dziecka 1 łyżeczka kawy rozpuszczalnej zaparzonej w 1/3 szklance wody, wystudzić . Kreatywne dziecko maluje kawą na dowolny temat - ,,Niech poniesie Was wyobraźnia”

Smacznego, miłej zabawy! 