**PP 34 Rzeszów – Pracownia II**

**Przedszkolaki!**

Chociaż nie wolno Wam wychodzić z domu i bawić się na podwórkach i placach zabaw, pamiętajcie o tym, że ruch jest ważny dla zdrowia. Dlatego dzisiaj wysyłam Wam i Waszym Rodzicom propozycję wesołej, wiosennej zabawy ruchowej 😊 Żeby Wasze rączki poćwiczyły sprawność, najpierw pokolorujcie obrazki znajdujące się w ramkach, a potem je wytnijcie i wrzućcie do jakiegoś pojemnika – moje dzieci użyły pustego papierowego opakowania po chusteczkach do nosa. Teraz losujcie z pudełka karteczki, a mama albo tato powiedzą Wam, jaki ruch macie naśladować. A może namówicie rodziców, by bawili się z Wami??

**Dla Mamy i Taty** – polecenia do ćwiczeń:

Bocian – Idź jak bocian, wysoko podnosząc kolana.

Jaskółka – biegaj, machając rękami jak jaskółka skrzydełkami

Żaba – zrób 5 małych skoków jak żabka

Chmura – spaceruj na paluszkach lekko jak padający deszczyk

Zając – zrób 6 dużych skoków jak zając

Słoneczko – zrób 5 pajacyków wesoło jak słoneczko

Tulipany – zerwij na niby 7 tulipanów

Motyl – udawaj, że łapiesz motylka

Kurczaczek – biegaj, machając zgiętymi rączkami, a na klaśnięcie mamy/taty zakręć kuperkiem

Gąsienica – pełzaj jak gąsienica po trawie

Ślimak – czołgaj się jak ślimak

Pająk – chodź na rączkach i nóżkach jak pająk

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Znalezione obrazy dla zapytania bocian kolorowanka | Kolorowanka ... |  |  |
|  |  |  |
| Darmowa kolorowanka tulipany w doniczce |  |  |
|  |  |  |

Opracowała: K. Karst