

Drogie Tygryski i Delfinki zadania na dziś

Zaśpiewajcie piosenkę jaką chcecie. Przy tej piosence umyjecie prawidłowo ręce. Wymyślcie komplement dla każdego członka rodziny. Używajcie prawidłowo zwrotów grzecznościowych: proszę i dziękuję podczas całego dnia. Pamiętajcie aby pomagać przy nakrywaniu do stołu oraz o pracach pielęgnacyjnych w ogródku.



Zabawa ruchowa: Orzeźwienie

Potrzebna będzie pusta butelka plastikowa.

Dziecko w siadzie klęcznym kładzie butelkę przed kolanami, dłonie na butelce – odsuwa butelkę szybkim ruchem w przód i przysuwa ją do kolan.

Potem w leżeniu przodem zgina ręce w łokciach, dłonie trzyma na ziemi przy barkach, butelkę stawiają w małej odległości od twarzy. Robi głęboki wdech nosem i silny wydech ustami w stronę butelki.

Powtarza ćwiczenie kilkakrotnie, starając się silnym wydechem przewrócić butelkę.

Następnie w leżeniu przodem trzyma butelkę w jednej ręce i przekazuje ją ruchem okrężnym z ręki do ręki przed twarzą i za plecami w jednym i w drugim kierunku (ręce cały czas proste w łokciach). Na koniec w leżeniu tyłem trzyma oburącz butelkę za głową. Butelka leży poziomo. Podnosi nogi i ręce i stara się dotknąć stopami butelki, po czym wraca do pozycji wyjściowej.