Dzień dobry.

Dzisiaj proponuje ćwiczenia które poprawią naszą sprawność ruchową.

Mało który wychowanek nie lubi zabaw na świeżym powietrzu. Ruch jest potrzebny do prawidłowego rozwoju, więc warto korzystać z okazji. Zabawy ruchowe sprawiają, że **kształtuje się poczucie równowagi, sprawność mięśni, precyzja ruchów, zręczność**. Do tego dziecko **wyszaleje się i rozładuje nagromadzoną energię**. To polepszy też jego zdrowie, sen i apetyt. Swobodny, wszechstronny ruch to też sposób na zapobieganie wadom postawy. Same korzyści.

**1.Wrzucanie kamyków do wody**– dzisiaj pogoda jest deszczowa wiec możemy to ćwiczenie wykonać w domu. Wystarczy miska z wodą i kamyczki. Można je wrzucać i obserwować zachowanie wody, można je później wyjmować, przekładać. Zajęcie na dłużej. We wspólnej zabawie, można zrobić zawody na rzucanie kamyk z pewnej odległości.

Poniżej filmik jak można to robic.

<https://www.youtube.com/watch?v=y5S3yQRsijk>

**2. Rzut do celu** – można rzucać do celu, do kosza, do narysowanej lub stworzonej np. z chusty/koca obręczy. Wystarczą piłeczki lub woreczek. Odległość możesz z czasem zwiększać, tak by dziecko miało większą trudność i jednocześnie przybierało inną pozycję do rzutu.

<https://www.youtube.com/watch?v=V9geau8T1JY>

3. **Zabawa w chowanego** – kto nie lubi zabawy w chowanego?

<https://www.youtube.com/watch?v=3lbm2poHA1w>

4. **Przechodzenie przez linę**– nie takie proste jak się wydaje, a bardzo fajne ćwiczenie. Do tej zabawy też może przydać się chusta – wystarczy zawiązać między drzewami, krzesłami, tak by była odpowiednio naprężona. Na wysokości dostosowanej do możliwości dziecka.

<https://www.youtube.com/watch?v=eWlpoL3hH7Q>

Pozdrawiam Piotr Pawlak