1. **WIOSNA I JEJ PIERWSZE OZNAKI,**

 Zapraszamy do obejrzenia filmiku o pierwszych oznakach wiosny i budzącej się do życia przyrody , filmik zawiera również zadania dla dzieci związane z wiosna

<https://www.youtube.com/watch?v=rhVAxmcT8S4>

1. **NAUKA MALOWANIA Z POMOCĄ DŁONI**

<https://www.youtube.com/watch?v=qJNSOte9h4I>

1. **PORANNE WSPÓLNE ĆWICZENIA W DOMU DLA RODZICA I DZIECKA**

Wysiłek z samego rana bywa trudny, ale są ćwiczenia, które nie męczą, a wręcz dodają energii. Taka aktywność tuż po przebudzeniu jest bardzo zdrowa i zapewnia siły do pracy i nauki na cały dzień. Wspólna poranna rozgrzewka zacieśni także więzi rodzinne i wyrobi u najmłodszych nawyk ruszania się już od rana.

Przykładowe ćwiczenia to:

* skłony (najlepiej na wyprostowanych nogach z prostymi plecami);
* krążenia: kostek, kolan, bioder, nadgarstków i szyi;
* przysiady oraz pajacyki.

Wszystko w seriach 10 x 3, z krótką przerwą pomiędzy. Takie ćwiczenia nie powinny zabrać więcej, niż 15-20 minut.

1. **ZABAWY RUCHOWE DLA DZIECI - PROPOZYCJE**

 **Zabawy ruchowe z dzieciństwa mamuś i tatusiów**

**,,Raz, dwa, trzy – baba jaga patrzy’’ -** Jedna osoba to Baba Jaga. Stoi tyłem do pozostałych i woła: „Raz, dwa trzy, Baba Jaga patrzy”. W tym czasie dzieci szybko biegną w jej stronę. Na słowo „patrzy” Baba Jaga odwraca się. Kto nie zdołał się zatrzymać w bezruchu, wraca na start, kto dotknie Baby Jagi, ten zajmuje jej miejsce.

**,,Ciuciubabka’’** - Dziecko, które jest ciuciubabką, stoi w środku koła z zawiązanymi oczami. Maluchy śpiewają znaną piosenkę, a ciuciubabka próbuje ich złapać.

**,,Kolory’’** - Dziecko, które na początku poprowadzi zabawę, trzyma piłkę. Pozostałe siadają w szeregu naprzeciw niego. Prowadzący rzuca piłkę po kolei do każdego kolegi, wymieniając przy tym różne kolory. Dzieci łapią i odrzucają piłkę. Nie można jej złapać, gdy rzucający piłkę powie „czarny!”. Zmiana z prowadzącym następuje, gdy ktoś złapie piłkę, mimo że padło hasło „czarny!”.

**,,Balonik’’** - „Baloniku mój malutki, rośnij duży, okrąglutki. Balon rośnie, że aż strach, przebrał miarę, no i... bach!”. To świetna zabawa, uwielbiana przez maluchy obojga płci.

**,,Gra w klasy** ‘’– Przyklej na dywanie czy podłodze, paski taśmy malarskiej w formie kratek do gry w klasę i ponumeruj je (kartoniki z cyframi umieść w rogu każdej kratki. Pokaż dziecku, jak rzucić: nakrętkę, małą maskotkę czy patyk na jedną z kratek. Zachęć dziecko do skakania po kratkach, aż znajdzie się na kratce, na który upadł rzucony przedmiot.

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

<https://www.dzieckiembadz.pl/2017/04/gra-w-klasy.html>

1. **ĆWICZENIA DLA DZIECKA NA KONIEC DNIA**

Po całym męczącym, pełnym ekscytacji dniu warto wykonać kilka ćwiczeń, które pozwolą dziecku się wyciszyć i przygotować do snu. Do takich aktywności należą np. „Opadające liście”. W pozycji stojącej dziecko chwyta stopą leżącą na podłodze chustę, podrzucają ją do góry i obserwuje jej ruch podczas opadania, po czym odtwarza ten ruch własnym ciałem. Warto powtórzyć tę czynność kilka razy.

Wieczornym ćwiczeniem oddechowym, które również relaksuje jest tzw. „Świeczka”. Dzieci dmuchają na wystawiony palec – raz prawej, raz lewej ręki. Można powtórzyć kilka razy. Warto też naśladować odgłosy np: wiatru – www…, szumu liści – szszsz…, warkotu silnika – wrr….., lokomotywy – puf, puf – ogólnie wszystkiego co wam podpowie wyobraźnia.

1. **CZARY Z ROLKI**

<http://domowezabawyzdziecmi.com.pl/?p=1992>

Najprostsze prace z rolek po papierze toaletowym, to propozycja na prace plastyczne, nieprzysparzające większych kłopotów z ich wykonaniem.

