

Witam wszystkich bardzo serdecznie!

W tym tygodniu zadanie do wykonania.

1. Grupa najmłodsza:

Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne:

Dziś Wasze ulubione zabawy na podłodze: wędrowanie na pupie z rękoma na kolanach do przodu i tyłu; czołganie się z wyprostowanymi nogami i naprzemiennie (prawa ręka lewe kolano i odwrotnie); turlanie się; wycieczka tym razem w kocyku.

Na koniec: masaż na plecach „Ogrodnik”.

2. Grupa średnia:

Kto może ten wyrusza z rodzicami na łono przyrody.

- Wykonujecie ćwiczenia z Gimnastyki Mózgu w lesie.
- Wykonajcie zdjęcia wiosennych kwiatów, które napotkacie w trakcie swojej wędrówki.
- Znajdźcie dwa patyki i rysujcie na piaski leniwe ósemki, szlaczki oburącz oraz różne esy-floresy.
- „Kajkujcie” na dowolny temat.

3. Grupa najstarsza:

Po tak długim siedzeniu w domach czas się ruszyć. Wasze zadanie polega na wyjściu do parku, lasu, unikajcie tłumu (pamiętajcie o obowiązujących zasadach). Następnie wykonujecie ćwiczenia Gimnastyki Mózgu. Pamiętajcie, że chodzicie naprzemiennie równym krokiem z pracą rąk. Pozycję Dennisona proszę wykonać na stojąco opierając się o drzewo. Wsłuchajcie się w odgłosy przyrody i postarajcie się wypatrzeć jak najwięcej gatunków ptaków.

Proszę wykonać zdjęcia w plenerze.

Trzymajcie się zdrowo:

Anna Baczyńska-Serocka

