**11.05.2020r. poniedziałek**

Witamy!

Wiosna jest już w pełnym rozkwicie. Jest coraz cieplej i w końcu można coraz więcej czasu spędzać na świeżym powietrzu. Jeśli jednak pogoda nie będzie sprzyjać wyjściu, zachęcamy Was do zabaw i ćwiczeń w domu z balonami.

 

Oto nasze propozycje:

* rzuty balonem w przód oburącz, prawą lub lewą ręką,
* rzuty balonem do celu (np. do kosza, kartonu itp.),
* odbijanie balonów do góry oburącz, prawą ręką, lewą ręką,
* odbijanie balona prawą lub lewą nogą,
* odbijanie balona głową,
* toczenie balonów na czworakach.

**Pamiętajcie o zachowaniu bezpieczeństwa!** Upewnijcie się, czy do wykonania ćwiczeń macie wystarczającą przestrzeń i odpowiednie miejsce!

Jeśli uda się Wam namówić do wspólnej zabawy rodziców lub rodzeństwo, to spróbujcie wykonaćtaniec z balonem.

  

Przemieszczając się w różnych kierunkach przy rytmach muzyki, staramy się utrzymać balon bez pomocy rąk tak, by nie spadł nam na podłogę. Zabawa z balonem daje dużo radości.

Życzymy udanej zabawy!

Na koniec propozycja dla wszystkich tych, którzy nie znaleźli partnera do tańca:

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

Życzymy udanego tygodnia!

😊😊😊

 Zespół nauczycieli świetlicy