

Środa 06.05.2020

Temat: **Zabawy rzutne.**

Na pewno masz gdzieś w domu stare gazety lub ulotki reklamowe ze sklepów. Poszukaj je, będą potrzebne do wykonania następujących ćwiczeń:

- podrzyj gazetę na strzępy (potem możesz w te małe skrawki dmuchać, podrzucić je w górę lub obrzucać się nimi),
- spróbuj podrzeć arkusz gazety na paski,
- zgnieć z gazety papierową kulę, próbuj podrzucić ją w górę i chwytać w ręce,
- prowadź papierową kulę nogą po podłodze, na zmianę prawą i lewą nogą,
- ugnieć więcej papierowych kul i spróbuj rzucać nimi do celu na zmianę prawą i lewą ręką:
 - do pustego pudełka lub plastikowego pojemnika np. miski umieszczonego na różnych wysokościach (na podłodze, na fotelu, na stole),
 - do plakatu lub innego celu umieszczonego na ścianie,
- zorganizuj zabawę w kręgle - poustawiaj na podłodze rolki po papierze toaletowym i próbuj je strącać papierowymi kulami,
- możesz też zorganizować „bitwę na śnieżki” - zaproś do zabawy rodzeństwo lub kogoś z rodziców i próbujcie trafić w siebie papierowymi śnieżkami.

Piątek 08.05.2020

Temat: **Ćwiczenia przeciw płaskostopiu.**

Wykonajcie dzisiaj proste ćwiczenia przeciw płaskostopiu, które znajdują się w załączonym filmie [ĆWICZENIA STÓP.](#)

W ćwiczeniu 3 i 4 zamiast taśmy możecie użyć cienkiego szalika lub małego ręcznika np. do wycierania naczyń.

Ćwiczenie 5 i 6 wykonajcie na zwykłej poduszce lub na złożonym w kostkę kocu.