**Drodzy Rodzice, Kochane dzieci!**

**Dziś zapraszam Was do wspólnych zabaw z Waszymi Rodzicami w celu korygowania wad  postawy:**

* **1. „Pływanie żabką”**- leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone. Na sygnał dzieci unoszą ręce i głowę nad podłogę, wykonują rękoma ruchy jak przy pływaniu żabką: energicznie wyciągają ręce jak najdalej w przód, następnie przenoszą w bok i uginając ręce ściągają je w „skrzydełka”.
* **2. „Popatrz przez obręcz”** – leżenie przodem z nogami wyprostowanymi i złączonymi, w dłoniach obręcze (kółka). na hasło dzieci unoszą ręce z obręczą nad podłogę i patrzą przez nie na prowadzącego. Na hasło „odpocznij” dzieci kładą obręcze na podłodze.
* **3. „Rybki w stawie”** – leżenie przodem na kocykach z nogami wyprostowanymi  i złączonymi, ręce ugięte w łokciach i oparte o podłogę, palce rąk skierowane do środka. Na hasło dzieci odpychają się dłońmi od podłogi i ślizgają się po podłodze.
* **4. „Kwiatek rośnie”**– siad skrzyżny, tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze. Na hasło „kwiatek rośnie” dzieci powoli prostują tułów i wyciągają ręce w górę jak najwyżej. Na hasło „kwiatek więdnie” dzieci powoli wracają do pozycji wyjściowej.
* **5. „Zdmuchnij świeczkę”** – siad skrzyżny z rękami ułożonymi w „skrzydełka”, dłonie zaciśnięte w pięści   a jeden palec wyprostowany i skierowany do góry jest „zapaloną świeczką”. Na sygnał dzieci obracają głowę w lewo i „zdmuchują” lewą „świeczkę”. następnie skręcają głowę w prawo i zdmuchują prawą „świeczkę”. Na hasło „zapal świeczkę” dzieci prostują po jednym palcu każdej dłoni.
* **6. „Budowanie domu”** – siad skrzyżny z dłońmi na kolanach, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę. na hasło „budujemy dom” dzieci przenoszą ręce w skrzydełka, następnie przenoszą prawą ręką w górę i ustawiają dłoń równolegle do podłogi. Tak samo ustawiają lewą rękę ale z dłonią nad dłonią prawą, przenoszą prawą dłoń nad lewą itd. Budujemy tyle pięter aż dzieci maksymalnie wyciągną ręce w górę. Wówczas prowadzący podaje hasło „budujmy dach” – dzieci wyciągają dłonie w górę i łączą palce prawej i lewej dłoni tworząc „dach” nad zbudowanym domem.
* **7. „Koziołek bodzie”** – klęk podparty. na sygnał „Koziołek bodzie” dzieci opuszczają nisko głowę, a następnie odrzucają ją w górę wyciągając jednocześnie w przód – naśladują bodącego koziołka. na hasło „koziołek odpoczywa” dzieci wracają do pozycji wyjściowej.
* **8. „Bicie brawa stopami”** – siad na podłodze, kolana skręcone na zewnątrz, podeszwy stóp skierowane jedna do drugiej. Na hasło dzieci unoszą stopy nad podłogę uderzają jedna o drugą. Na hasło „stopy odpoczywają” – dzieci wracają do pozycji wyjściowej.
* **9. „Baletnica”** – dzieci siedzą na krzesełkach, czubki palców dotykają podłogi, pięty uniesione. Na sygnał dzieci przestawiają kolejno stopy do przodu, do tyłu i w bok – imitują kroki baletnicy chodzącej na palcach.
* **10. „Skarpetka”** – dzieci na krzesełkach. Na sygnał każde dziecko za pomocą palców stopy przeciwnej stara się zdjąć skarpetkę z jednej nogi, a następnie z drugiej nogi.

Na koniec jeszcze propozycja zabaw w domu

<https://www.youtube.com/watch?v=BjODc8_oZB8>