**Witajcie Kochani!**

**W tym tygodniu zapraszam was do zabaw z jogą. Popracujemy tez nad chwytnością paluszków.**

**Życzę miłej zabawy! Pani Renata**

Zajęcia jogi mają tę zaletę, że uczą dzieci **kontroli nad swoim ciałem** i przyczyniają się do rozwoju prawidłowej **koordynacji ruchowej**. Dzieci wykonują ćwiczenia rozciągające, a także wzmacniające napięcie mięśniowe, co pomaga w utrzymaniu **prawidłowej postawy.** Dzięki temu zwiększa się **elastyczność ciała** i **wytrzymałość mięśni**, a praca stopami zapobiega **płaskostopiu**.

Co ważne, można ćwiczyć razem ze swoją pociechą w domu.

**Joga – Propozycje ćwiczeń**

Propozycje ćwiczeń pochodzą ze strony ktociewyleczy.pl

[](https://ktociewyleczy.pl/i/2020/01/10/10893-90d4-970x0_yoga-foka.png)

**FOKA** – ćwiczenie wzmacnia mięśnie kręgosłupa, zapobiega garbieniu się. Dziecko kładzie się płasko na brzuchu, a następnie unosi klatkę piersiową, opierając się na rękach i odchylając głowę, czemu towarzyszy wdech. Bardziej skomplikowana wersja ćwiczenia polega na równoczesnym dotknięciu tyłu głowy palcami stóp. Podczas wydechu wraca się do pozycji wyjściowej.

[](https://ktociewyleczy.pl/i/2020/01/10/10894-f2fe-970x0_yoga-koyska.png)

**KOŁYSKA** – ćwiczenie wzmacnia mięśnie pleców i kręgosłupa. Dziecko kładzie się na brzuchu, po czym chwyta rękoma kostki nóg, tworząc ze swojego ciała kołyskę. Po kilku sekundach należy wrócić do pozycji wyjściowej. Dodatkowym zadaniem może być utrzymanie w kołysce piłki plażowej.

[](https://ktociewyleczy.pl/i/2020/01/10/10895-fb5b-970x0_yoga-mostek.png)

**MOSTEK** – ćwiczenie rozciąga i wzmacnia mięśnie kręgosłupa. Dziecko kładzie się na plecach, przybliża do pośladków nogi zgięte w kolanach, następnie zgięte w łokciach ręce układa tak, jak na zdjęciu. Potem, prostując nogi i ręce, unosi tułów do góry i wygina ciało w łuk. Po kilku sekundach należy wrócić do pozycji wyjściowej.

[](https://ktociewyleczy.pl/i/2020/01/10/10896-49ee-970x0_yoga-samolot.png)

**SAMOLOT** – ćwiczenie wzmacnia mięśnie odcinka lędźwiowego kręgosłupa i stabilizuje postawę ciała. Dziecko rozpoczyna je od klęku podpartego (dłonie i kolana na podłożu). Prostuje jednocześnie prawą rękę i lewą nogę, starając się utrzymać równowagę. Po kilku sekundach należy zmienić pozycję i wyprostować tym razem lewą rękę i prawą nogę.

**Ćwiczenia małej motoryki to pierwszy stopień przyszłej nauki pisania**

Jeśli chcemy, by sześciolatek pięknie kreślił pierwsze literki, trzylatek powinien sprawnie nawlekać koraliki. Z jednej strony ćwiczenia małej motoryki doskonalą precyzję, sprawiają, że ruchy dziecka stają się bardziej dokładne. To ważne! Nie trudno dostrzec jak ogromnej precyzji wymagać będzie kreślenie liter. Z drugiej strony to pewnego rodzaju profilaktyczna fizjoterapia dłoni – mięśnie pracują z odpowiednim napięciem, przyzwyczają się do samokontroli, dzięki czemu unikniemy w przyszłości nadmiernej męczliwości podczas pisania i wykonywania różnego typu prac plastycznych.

**Zapraszam do zabaw z makaronem. (mojedziecikreatywnie.pl)**

* **Nawlekanie makaronu na druciki lub słomki** – to prostsze niż nawlekanie na sznurek. Drucik nie ucieka. Starsze dzieci mogą tworzyć z nich ciekawe kształty!

Jak zabarwić makaron? Do kilku szklanek wlewamy ciepłą wodę, a następnie wsypujemy barwnik spożywczy lub wkładamy do wody kawałek odciętej bibuły szerokości około 3 cm. Gdy woda się zabarwi wrzucamy na kilka minut makaron, a po zabarwieniu wykładamy makaron na szmatkę do wyschnięcia. W ten sam sposób barwimy ryż, fasolę i inne ziarna. Z kolorowego makaronu można tworzyć barwne obrazki, uczyć się sortowania kolorów lub nawlekać koraliki.

* **Makaronowe rybki**. Duże makaronowe muszle przemieniamy w rybki, a później łapiemy je na czas klamerkami.



* **Nawlekanie makaronu na sznureczki**

