

# PORANEK PRASOWY

- PRZYGOTUJ STARE GAZETY
- POTNIJ JE NA KAWAŁKI WIELKOŚCI A5 (ZESZYT SZKOLNY)
- USIĄDŹCIE RAZEM Z DZIECKIEM NA PODŁODZE,  
(W SIADZIE SKRZYŻNYM LUB NA PIĘTACH) TAK,  
ŻEBYŚCIE NA WZAJEM SIĘ WIDZIELI.
- NIECH KAŻDY Z WAS WEZMIE DO RĘKI KAWAŁEK  
GAZETY (PRAWA I LEWA RĘKA JEDNOCZEŚNIE!)



- SPRÓBUJCIE ZGNIĘĆ GAZETĘ  
W DŁONI ⇒ OBIE JEDNOCZEŚNIE!  
(KAZDA Z OSOBNĄ)
- MOŻE UDA SIĘ ZROBIĆ Z NIEJ  
2 KULKI?
- JEŚLI ZABOLA WAS BARKI –  
TO DOBRY ZNAK ! J

- TERAZ MOŻECIE JUŻ OBURĘCZNIE ZWIĄZAĆ KULKI  
Z GAZET → T.J. OBIE DŁONIE ROBIA JEDNĄ  
GAZETOWĄ KULKĘ.
- NA KONIEC ZRÓBCIE ZAWODY W RZUCANIU  
DO CELU GAZETOWYMI KULKAMI !

# NA BUDOWIE

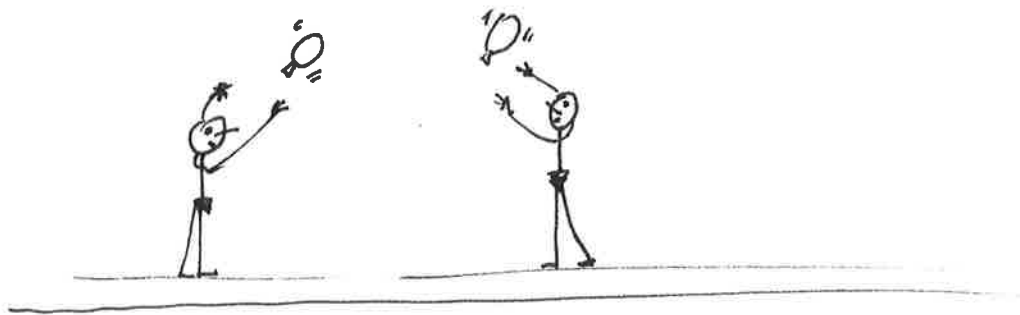
- DO TEGO ĆWICZENIA POTRZEBUJESZ KAWATEK WOLNEJ PODŁOGI ↓  
(tzn. BEZ DYWANU, WYKŁADZINY itp.)
- POPROŚ DZIECKO, ABY POŁOŻYŁO SIĘ NA KOCYKU (KOC. POWINIEN SIĘGAĆ DZIECKU OD PACH DO PĘTOWY UD).



- Z JEDNEJ STRONY ZACZNIJ BUDOWĘ, A Z DRUGIEJ ROZBUDUJ KLOCKI.
- ZADANIEM DZIECKA JEST PRZEMOŻENIE KLOCKÓW NA PLECHACH LUB NA KOCYKU (OBOK BOKÓW DZIECKA); ZBUDOWANIE Z NICH JAK NAJWIĘKSZEJ BUDOWLI!
- DZIECKO PODCIĄGA SIĘ RĘKAMI, CO POWODUJE WZMOCNIENIE MIĘŚNI OBŁĘCZA BARIKOWEJ, MIĘŚNI OBLĘCZA, ORAZ OŁONI!  
POWODZENIA!

# W POWIETRZU

- NAPOMPUJ BALON / BALONY  
(1 BALON DLA KAŻDEGO DZIECKA).
- JEŚLI MACIE W DOMU RAKIETKI DO PING PONGA -  
(LUB INNE) - MOZECIE JE WYKORZYSTAĆ, JEŚLI NIE -  
UZUJCIĘ RĄK! ;)
- ZABAWA POLEGA NA ODBIJANIU BALONU,  
TAK ŻEBY NIE DOTKNAŁ PODŁOGI.
- MOZECIE BIĆ SWOJE WŁASNE REKORDY ;)  
- BALON - JAK NAJDUŻEJ - POWINIEN UTRZYMAĆ  
SIĘ W POWIETRZU !



# DOMOWE SPA

- DO TEGO ZADANIA PRZYGOTUJ RÓŻNE FAKTURY  
NP: • RĘDZEL, MYJKA, GĄBKA, RĘKAWICA KUCHENNA,  
RĘKAWICZKA ZIMNA (SKÓRZANA; WĘLNIANA), PIÓRKO,  
SZORSTKA GĄBKA LUB MYJKA, WATEK KUCHENNY,  
APASZKA, SKRAWKI MATERIAŁÓW, DREWNIANY KŁOCEK,  
SZCZOTECZKA, PIŁKA, PIŁKA Z KOLCAMI, OZIEBIENI,  
SZCZOTKA DO WŁOSÓW ITD.) 😊
- POPROŚ DZIECKO, ABY POŁOŻYŁO SIĘ NA BRZUCHU  
I ODSŁONIŁO PLECY 😊
- WYBIERZ KILKA FAKTUR I PO KOLEI POMASUJ NIMI  
PLECY DZIECKA !
- POPROŚ, ABY DZIECKO WYBRAŁO, KTÓRE FAKTURY  
SĄ DLA NIEGO PRZYJEMNE, A KTÓRE NIE.
- POTEM, DZIECKO MOŻE POMASOWAĆ PLECY  
RODZICOWI LUB RODZENIŚTIWY ! 😊

PRZYJEMNEGO RELAKSU !