

SUPERMAN

- POŁÓŻCIE RAZEM z DZIECKIEM KOC NA PODŁODZE.
- POPROŚ, ABY DZIECKO POŁOŻYŁO SIĘ NA KOCU W POZYCYI NA BRZUCHU z REKAMI WCIĄGNIĘTYMI W PRZÓD.



- POPROŚ, ABY DZIECKO JEDNOCZEŚNIE PODNIÓŚTO DO GÓRY OBIE RĘCE i JEŚLI SIĘ UDA RÓWNIEŻ NOGI :)



- BIJCIE SWOJE WŁASNE REKORDY WYTRZYMAŁOŚCI! :)
1s.. 2s.. 3s... 15s!! a MOŻE NAWET 30s!
(ĆWICZENIE WZMACNIA MIĘŚNIE BRZBIETU i POŚLADKÓW!)
- POWTÓRZ ĆWICZENIE TYLE RAZY ILE MASZ LAT!

POWSODZENIA.

WIOSENNE PORZĄDKI

(DLA ODWAŻNYCH !)

- POPROŚ DZIECKO, ABY POMOGŁO CI W WIOSENNYCH PORZĄDKACH - 😊

NA POCZĄTEK ZAPROPONUJ WSPÓLNE

MYCIE LUSTRA !

- WAŻNE, BY DZIECKO PODCZAS TEJ CZYNNOŚCI STAŁO NA PODKODZE.
- MAMA / TATA SPRYSKUJE LUSTRO ŚRODKIEM DO CZYSZCZENIA SZYB / LUSTRA LUB ZWUKŁĄ WODĄ.
- DZIECKO TRZYMA W PRAWEJ I LEWEJ RĘCE MAŁE ŚCIEBECZKI LUB RĘCZNIK PAPIEROWY.
- RODZIC MOŻE INSTRUOWAĆ DZIECKO, KTÓREJ RĘKI MA UŻYĆ ("TERAZ PRAWA, LEWA... A TERAZ OBIĘ JEDNOCZEŚNIE...")
- NIE OBAWIAJ SIĘ "NIEPRZEWDZIANYCH" ŚLADÓW NA LUSTRZE! - TO ĆWICZENIE WSPANIAŁE WPŁYWA NA ROZWÓJ KOO RDUNACJI RĘKA - OKO, ĆWICZY MIĘŚNIE OBEFICZY BARKOWEJ I KRÓTKICH MIĘŚNI DŁONI! A TO JEST PODSTAWA PISANIA!

ZAPACHY ŚWIATA

- PRZYGOTUJ Dobre PRZYPRAWY, KtóRE POSIADASZ W KUCHNI (W POJEMNIKACH LUB W TOREBKACH)
NP: CYNAMON, OREGANO, BAZYLIA, GAŁKA MUSZKATOŁONA, ZIELĘ ANGIELSKIE, MAJERANEK, CZOSNEK, ANIZ, GOŁOZIKI, WANILIA, CURRY)
- ZABAWĘ ZACZNIJ OD 3, 4 RÓŻNYCH PRZYPRAW.
- POZWÓL DZIECKU POWĄCHAĆ, A NASTĘPNIE NAZWIJ DANĄ PRZYPRAWĘ.
- NASTĘPNIE ZASTOŃ DZIECKU OCZY I Daj DO POWĄCHANIA JEJONĄ Z WYBRANYMI PRZYPRAWAMI.
MOŻE UDA SIĘ TWOJEMU DZIECKU ZGADNĄĆ CO TO ZA PRZYPRAWA? 😊
(JEŚLI NIE NAZWIJ JĄ).
- ZABAWA MA NA CELU USPRAWNIEŃIE PERCEPCJI WĘCHOWEJ ORAZ POSZERZENIE ZAKRESU TOLEROWANYCH ZAPACHÓW
- MOŻECIE POROZMAWIAĆ O TUM, KtóRE ZAPACHY PODOBAŁY SIĘ DZIECKU, A KtóRE NIE.

NALEŚNIK

- POŁOŻ NA PODŁOŻE KOC, RĘCZNIK PLAŻOWY LUB JAKĄS INNĄ ELASTYCZNĄ TKANINĘ.
- POPROŚ, ABY DZIECKO POŁOŻYŁO SIĘ NA KOCU PRZY JEGO KRAWĘDZI.
- ZADYTAJ CZY DZIECKO WOLI MIEĆ GŁOWĘ ZAKRYTĄ CZY ODKRYTĄ?
- ZAWIŃ DZIECKO W KOC!



- KIEDY DZIECKO LEŻY NA BRZUCHU ZAWINIĘTE W KOC, ZRÓB NA PLECACH I NOGACH DZIECKA - MASAZ → (DOSMARCZY "NALEŚNIK" TZW. "POLEWA" ; "POSYP NALEŚNIK ULUBIONĄ POSYPKĄ")
WYKONUJĄC RÓŻNE FORMY DOCISKU I DOTYKU!
- MIŁEJ ZABAWY.