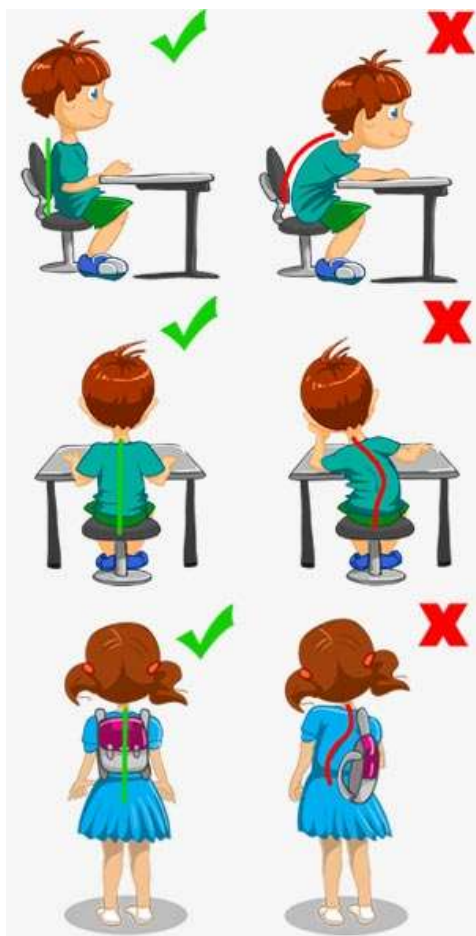


Wyrobienie u dziecka nawyku prawidłowej postawy we wszystkich sytuacjach dnia codziennego



Popatrz na obrazki i zobacz jak powinna wyglądać prawidłowa postawa ciała.

Staraj się dbać o nią w ciągu każdego dnia!

1. Siedź prosto! Łopatki ściągnięte. Plecy proste, oparte o krzesło. Kolanka blisko siebie. Stopy oparte o podłogę. Ręce trzymaj na biurku.
2. Zawsze noś plecak na obydwu ramionach!

W ramach dzisiejszej lekcji zaproś rodzica do wspólnej zabawy!

Wybierzcie kilka z poniższych propozycji. Miłej zabawy!

1. **Utrzymaj woreczek na głowie** (może być mała książka, płaska zabawka)- dzieci z woreczkiem na głowie chodzą po pokoju. Na hasło rodzica „siądź”- siadają w siadzie skrzyżnym, ręce w „skrzydełka”, na hasło „wstań” wstają i chodzą po sali.
2. **„Budowanie domu”**- dzieci w siadzie skrzyżnym z rękami na kolanach. Na hasło „budujemy parter” dzieci kładą prawą rękę na głowie, na hasło „ budujemy I piętro” kładą lewą rękę nad prawą, itd. aż do pełnego wyprostowania rąk. Na koniec „ budujemy dach” – wyciągają dłonie w górę i łączą palce.
3. **„ Słońce świeci- deszczyk pada”** – dzieci biegają w dowolnych kierunkach. Na sygnał „słońce świeci”- wyciągają ręce w górę, na sygnał – „deszczyk pada”- dzieci szukają schronienia przed deszczem i przylegają do ściany, przyjmując pozycję skorygowaną (plecy wyprostowane przylegają do ściany, łopatki ściągnięte).
4. **„Stopy biją brawo- stopy odpoczywają”**- siad, stopy skierowane podeszwami do siebie.

5. **„Podajemy piłkę”** – w siadzie dzieci chwytają stopami piłkę lub miękką zabawkę i przekładają z miejsca na miejsce, do rodzica , wkładają różne zabawki do pudełka , koszyka.
6. **„Toczenie laski gimnastycznej stopami w przód i w tył”** - wykorzystujemy kij od szczotki. Kładziemy kij na podłodze i bosą stopą przesuwamy go podeszwą w przód i w tył.
7. **„Papuzka na drążku”**- dzieci przesuwają stopami po lasce gimnastycznej w prawą i w lewą stronę, mocno obejmując ją stopami. **„Małpka w gaju”** – inna wersja dzieci wchodzi stopami po kijku trzymanym pionowo przed sobą / oparty o podłogę.
8. **„Ukłon japoński”**– w siadzie klęcznym stopy i kolana razem, biodra przylegają do stóp, wyciągnięcie rąk do góry i ukłon – przeniesienie do przodu na podłogę.
9. **„Koci grzbiet”** – klęk podparty uwypuklenie grzbietu jak kot, rozluźnienie, przesuwanie się w tej pozycji i powtórne uwypuklenie grzbietu.
10. **Rzut do celu , na odległość”** – w leżeniu na brzuchu rzucanie piłką czy miękkimi zabawkami na odległość czy do celu, samodzielnie lub z kimś starszym. Pamiętajcie wyrzucamy trzymając przedmiot dwoma rękami.