**29 MAJ -WESOŁE ZABAWY I ĆWICZENIA Z RODZICAMI**

**1. Ćwiczenia „z”**
1. Uśmiechnij się do mnie” – dzieci z rodzicami siedzą przodem do siebie, trzymając się za ręce. Wymieniają uśmiechy, dotykają się czołami, pocierają nosami, brodami. Pokazują sobie wzajemnie nos, buzię, porównują swoje ręce.
2. „Spójrz na mnie” – dziecko w pozycji leżącej na brzuchu, rodzic w klęku rozwartym obejmuje nogami ciało dziecka. Nachylając się zagląda w twarz dziecka raz z prawej,
raz z lewej strony (skręty głowy w lewo i w prawo).
3. „Wycieczka” – dziecko leży na plecach, rodzic, ciągnie je za nogi po podłodze.
4. „Pływanie” – rodzic leży na plecach a dziecko leży na nim przylegając do jego ciała. Partnerzy przesuwają się po podłodze – do przodu i do tyłu.
5. „Tunel z koców” – rodzice układają tunel ze wszystkich koców.
6 . „Hamak”- rodzice w parach bujają na zmianę swoje dzieci.
7. „Naleśnik” - dziecko przytrzymuje palcami brzeg koca, turla się i jednocześnie zawija
w koc, odwijanie z koca i powtórka.

**2. RELAKS – masaż pleców partnera – wierszyk „Ciasto”.**
Ugniatam ciasto na placek (ugniatamy plecy, naśladując wyrabianie ciasta)
poszczypię (delikatnie szczypiemy plecy)
pogłaszczę (głaszczemy plecy)
ubiję (stukamy delikatnie pięściami w plecy)
rozpłaszczę (ugniatamy całymi dłońmi plecy)
podrapię, poskrobię (skrobiemy palcami na całych plecach)
i wiśniami ozdobię (stukamy palcem wskazującym, naśladując wciskanie owoców w ciasto)

**3. Ćwiczenia „przeciw”**
1. „Przepychanie” – dzieci wraz z rodzicami siedzą na kocach plecami do siebie i próbują się przepychać plecami.
2. „Paczka” – dziecko zwija się w kłębek rodzic próbuje je „rozwiązać” (zmiana ról).
3. „Przepychanie dłońmi” – uczestnicy w siadzie skrzyżnym naprzeciw siebie, otwarte dłonie oparte o dłonie partnera, partnerzy przepychają się dłońmi.

4. „Oklejanie” – dziecko leży na kocu na wznak i stawia opór rodzicowi, który chce je „odkleić” od podłogi (zmiana ról).

**4.„Kręgle**” do wykonanie zadania potrzebne nam będzie:

-rolki po papierze toaletowym

-mazaki

– stara gazeta ( lub po prostu kartka papieru)

Rolki papieru dekorujcie mazakami według waszych pomysłów ( to będą nasze kręgle) , gazetę gnieciemy w kulkę i piłka gotowa teraz już tylko pora aby zaprosić rodziców do wspólnej zabawy.

**5. RELAKS – głębokie oddychanie w leżeniu na plecach.**
Ćwiczenia „razem”
1. „Rowerek” – dzieci leżą na plecach, stopami opierają się o stopy rodzica, kreślą wspólnie kółka w powietrzu, „jadą na rowerze”.
2. „Prowadzenie ślepca” – dzieci trzymają za rodzica, rodzic prowadzi je (zmiana ról).
3. „Tunel” – rodzice tworzą tunel w klęku podpartym lub stojąc, dzieci przechodzą pod „tunelem”.
4. „Kula u nogi” – dziecko siada na stopie rodzica, rodzic porusza się po sali w różnych kierunkach.

**6.Praca plastyczna** przygotowujemy koła z kolorowego papieru – dziecko wybiera ich tyle, ile osób liczy rodzina i nakleja - zwracając uwagę na wzrost poszczególnych osób. Na kołach rysuje elementy twarzy, a następnie dorysowuje resztę ciała i przykleja włosy z resztek włóczki w odpowiednich kolorach.

