1. **Piosenka na rozgrzewkę o FIGURACH GEOMETRYCZNYCH**

<https://www.youtube.com/watch?v=Lv-1s65cgJM&t=68s>

1. **Ćwiczenia sprawności manualnej ręki, zmniejszanie napięcia mięśniowego w obrębie dłoni.**

***Rysowanie***: na tacy, na stole wysypujemy piasek, mąkę lub wyciskamy piankę do golenia taty (to jest najprzyjemniejsze 😊). Prosimy dziecko, najpierw o swobodną inwencję twórczą: linie, koła, kropki, najpierw prawą, potem lewą ręką, następnie oburącz. Można wykorzystać muzykę i malować w rytm muzyki. Na koniec utrwalamy rysowanie figur geometrycznych, najpierw rodzic potem dziecko.



1. **Ćwiczenia układu proprioceptywnego**
* **Przysiady w parze**: stajemy naprzeciwko siebie, chwytamy się za ręce i robimy szybki przysiad, po czym energiczny wyskok w górę. Powtarzamy to ćwiczenie ok. 10 razy



* Przeciąganie się w parze, mocowanie na ręce, przeciąganie liny, rozciąganie gumy, **„Walka kogutów”** – zdjęcie poniżej



* **Taczki** - Maszerujemy na rękach w podporze przodem. Druga osoba podtrzymuje nas za nogi.



1. **Ćwiczenie koordynacji oko-ręka. Dobieranie obrazków do odpowiedniej kategorii (załącznik poniżej):**



1. **Ćwiczenia równoważne**
* **Chód po linii**: Na podłodze rysujemy kredą, układamy ze sznurka, wstążki prostą linię. Dziecko idzie, stawia stopy w jednej linii



* **Kręta dróżka**: rysujemy kredą 2 linie (lub układamy sznurki, wstążki, skakanki), tak aby utworzyły kręty tor. Dziecko przechodzi stopami tak, aby nie dotknąć linii. Inne sposoby: dziecko przechodzi na palcach, na piętach, a następnie można zmniejszać szerokość toru.



* **Slalom na czworakach:**



1. **Na koniec zabawa oddechowa: „Gazetowe kulki”**

Dziecko z gazety ugniata dwie kule, które układa na otwartej dłoni. Następnie wykonuje wdech nosem i silny wydech ustami zdmuchując kulki z dłoni. Zabawę powtarzamy 3 razy