Wiosenne przebudzenie – zabawy z piłką

 Czas w domu można wykorzystać bardzo pomysłowo. Proponuję tym razem **zabawy z piłką.** Dzieci mogą bawić się same, z rodzeństwem, rodzicami, dziadkami, a nawet ze swoim psem ( o ile lubi zabawy z piłką).

Proponowana aktywność ma przygotować , a u dorosłych pobudzić zmysły i nasz mózg do codziennego wysiłku.

Zabawa nie musi być nudna! Zachęcam do wyzwolenia wspólnej radości i uśmiechu!:))

Proszę , pamiętajcie przede wszystkim – pijcie w trakcie zabawy duuuuuuu…żooooo… wody! To bardzo ważne!

Do zabawy potrzebne będą:

* Czysta niegazowana woda
* Różnej wielkości piłki ( od najmniejszej do największej )
* Przyjemna, ulubiona muzyka

Rozpoczynamy zabawę od muzyki. Potańczcie żwawo i radośnie. Naśladujcie rożne układy taneczne wykonując różnorodne ruchy.

\*Zróbcie przerwę na picie wody.

Następnie wybierzcie proszę największą piłkę.

W siadze płaskim witamy się z piłką na zmianę **lewą** i **prawą** ręką, dotykając ją raz **delikatnie**, raz **mocno.**

Potem próbujemy dotknąć piłkę raz **prawym**, raz **lewym** uchem i policzkiem.

Komu się udało? ☺

\*Zróbcie przerwę, napijcie się wody.

Dalej wybieramy po dwie małe ( może być ewentualnie jedna ) gumowe piłeczki. Robimy nimi masaż:

* Piłeczki w **lewej ręce** masują prawy policzek, prawą rękę, prawe biodro, prawe kolano, prawą stopę.

Teraz zmiana…

* Piłeczki w **prawej ręce** masują te same części ciała, ale z lewej strony.

Następnie robimy próbę masażu obu rąk jednocześnie i pijemy czystą pyszną wodę.

 Na zakończenię proponuję pobawić sie piłką w lubiony sposób. Może to być zabawa w “Kolory” lub podawanie piłki w siadzie w rozkroku lub trafianie do celu. Pomysłów na pewno znajdzie się wiele.

ŻYCZĘ UDANEJ ZABAWY! ☺

Opracowała Sławomira Idzik- Sekular

źródło: “Twórcza kinezjologia w praktyce. Propozycje dla każdego. Wydawnictowo KINED – Joanna Zwoleńska, Warszawa 2015.