**„Gimnastyka Smyka”** – zestaw ćwiczeń gimnastycznych – dzieci wykonują ćwiczenia gimnastyczne wspólnie z Rodzicem.

**„Kosmiczna gimnastyka”**– rozgrzewka – Rodzic recytuje wierszyk i pokazuje czynności, które naśladują dzieci. Zabawę powtarzamy dwukrotnie.

Prawą nogą wypad w przód              (robimy wykrok prawą nogą)  
i rączkami zawiąż but                        (udajemy wiązanie buta)  
Powrót, przysiad, dwa podskoki        (robimy przysiad i dwa podskoki)  
W miejscu bieg i skłon głęboki          (biegniemy chwilę w miejscu i wykonujemy skłon)  
Wymach rączek w tył, do przodu       (wymachujemy rękoma do tyłu i do przodu w skłonie)  
I rannego nie czuć chłodu.

**„Bieg ufoludków”** – zabawa bieżna – Rodzic ustawia slalom np. z poduszek. Dziecko mając nogi związane np. apaszką pokonuje slalom biegnąc/idąc tyłem.

**„Kosmiczny tunel”** – zabawa z elementem czołgania się – dziecko pokonuje tunel przechodząc pod ustawionymi krzesłami/stołkami. (kilka razy)

**„Kosmiczne wstawanie”** –  zabawa ćwicząca duże grupy mięśniowe – każdy kładzie się na podłodze i wstaje z pozycji leżącej bez podpierania się rękami. Ćwiczenie powtarzamy 4-5 razy.

**„Droga mleczna”** – zabawa relaksacyjna – Rodzic siada za dzieckiem w siadzie skrzyżnym, blisko siebie. Rodzic mówi tekst masażyku jednocześnie masując dziecko po plecach. Zabawę powtarzamy dwukrotnie. (następuje zmiana)

Była sobie mleczna droga                  – rysujemy krętą linię  
Pełna wielu błyszczących gwiazd      – stukamy palcami  
Na jednej z planet                              – rysujemy koło  
Ufoludek mieszka  
Co chude nóżki ma                             – dwoma palcami rysujemy dwie linie  
Ma duże zielone uszy                         – łaskoczemy uszy  
I szyję długą ma                                 – gładzimy szyję  
Dwa okrągłe brzuszki                        – dwoma palcami rysujemy dwa kółka  
I śmieje się ha, ha, ha                        – łaskoczemy brzuszek

**„Galaktyka w słoiku”** – wykonanie eksperymentu

Potrzebne: słoiczki, kubeczki z wodą, barwniki/farby, brokat, pędzelki oraz watę.

Czym jest galaktyka? Rodzic tłumaczy, że są to skupiska gwiazd, pyłu, planet i gazu międzygwiezdnego. Nasza Galaktyka, w której znajduje się Układ Słoneczny, to Droga Mleczna, o której była mowa we wcześniejszym masażyku.

Przykładowa kolejność czynności:

Barwimy wodę w słoiczku dodając barwnik/farbę i mieszając pędzelkiem.

Wkładamy do słoiczka z zabarwioną wodą watę

Ugniatamy ją pędzelkiem

Wsypujemy brokat

Wlewamy do kubeczka z wodą barwnik/farbę i mieszamy pędzelkiem

Wlewamy część zabarwionej wody do słoika

Wkładamy watę i ugniatamy ją pędzelkiem

Wsypujemy brokat

Wlewamy resztę zabarwionej wody do słoika

Zakręcamy słoik i wstrząsamy nim.

W linku poniżej możecie zobaczyć jak powstaje taka praca.

<https://www.youtube.com/watch?v=X1zIQvlaMdc&ab_channel=Fun_and_me>

