**Zajęcia ruchowe**

**1.**

http://www.junior.sport.pl/junior/1,135918,16650820,Gry\_i\_zabawy\_ruchowe\_w\_domu.html- zabawy ruchowe w domu

<https://www.youtube.com/watch?v=J3WqxZfgxvw-> zabawy rozwijające motorykę małą

<https://www.youtube.com/watch?v=EuCip5y1464-> ręce do góry hopsa- sa

<https://www.youtube.com/watch?v=rwqMzHX4E_M-> platforma rozrywki ruchowej dla dzieci

<https://www.youtube.com/watch?v=l-P0PfiZp9E>- głowa, ramiona, kolana, pięty

<https://www.youtube.com/watch?v=n7c8Lol2iOQ-> taniec integracyjny- skrzypek

2.

**„Balonowy tenis”**  

<https://pardontotu.pl/event/balonowy-tenis-warsztaty-dla-dzieci/>

Grę w piłkę zastąp w domu grą balonem. A zamiast rakietek użyj papierowych talerzy przyklejonych do drewnianych łyżek! W ten sposób rozgrywaj punktowane mecze wraz z rodzeństwem albo rodzicem.

<https://www.mamawdomu.pl/2016/03/10-pomyslow-na-zabawy-ruchowe-w-domu.html>

3.

**„WYŚCIG Z PRZENOSZENIEM JAJEK”**

**Wielkanoc** dla każdego z Was jest czasem radości, warto go dzielić z najbliższymi.

Wykorzystaj go w aktywny sposób np. na zabawy

Pomysłów na **wielkanocne** zabawy dla całej rodziny jest bardzo dużo. Oto jeden z nich

Do wykonania tego zadania potrzebne będą:

- łyżka stołowa,

- ugotowane jajko” na twardo

”jajko można zastąpić malutką kulką zrobioną z kartki papieru lub z gazety albo piłeczką pingpongowa.

Niosąc w ręku jajko na łyżce musicie w jak najkrótszym czasie pokonać wyznaczoną przez siebie trasę. Może to być dystans, np. długość przedpokoju.

Wygrywa ta osoba, która dostarczy jajko (kulkę z papieru lub piłeczkę) na linię mety całe i zdrowe. Osoba, której jajko (kulka z papieru lub piłeczka) spadnie w trakcie przeprawy odpada z gry.

Możesz urozmaicić sobie trasę, kładąc na podłodze jakąś przeszkodę, np. pudełko lub poduszkę.

<https://swiat-rodzicow.pl/wielkanocne-zabawy-dla-calej-rodziny>

4.

Joga dla dzieci

<https://youtu.be/I9EGzzu1qbQ>