

## WITAJCIE!

Nasze propozycje zabaw jogowych na ten tydzień

1

Ćwiczenie płynności ruchowej i równowagi  
chodzenie z gąbką na głowie z wyciągniętymi na boki rękoma

2

Z kijkiem

układamy trasę z pasków tak aby pomiędzy nimi można było swobodnie przejść. Dziecko bierze kijek i piłkę: zadanie polega na popychaniu piłki kijkiem w trakcie przechodzenia po ustawionym torze. piłka nie może uciec czyli wydostać się poza tor.  
Ćwiczenie to kształtuje precyzję ruchów

3

Jaszczurki

zachęcam dzieci, aby naśladowały zwinne ruchy jaszczurek wspinających się po ścianie. Ułóżcie na ścianie ręce, nogi i wymyślcie pozycję, w której jaszczórka zastyga.  
Po przyjęciu określonej pozycji zachęcam dzieci, aby zmieniały układy aż do wyczerpania pomysłów.

4

Kładka z wałków

układamy wałki z kocy jeden obok drugiego, tak aby utworzyły ścieżkę.  
zadaniem jest przejść po tej ścieżce, uważając, aby nie spaść do "wody", która płynie po obu stronach wałków.

5

Kokon i motyl- zabawa taneczna

owiń się szczelnie kocem i wyobraź sobie że jesteś w kokonie. po pewnym czasie staraj się z niego uwolnić (odwijaj się z koca) przeistaczaj się powoli w motyla. Rozwiń skrzydła i "pofruń" tanecznym krokiem po sali (pokoju).

6

Wymyśl sposób, w jaki chodzi jogin.