**"W poszukiwaniu zająca"** - propozycje zabaw ruchowych (zapraszam do zabaw całą rodzinę)

***"Schowaj się za drzewem"*** - Ustalamy jakie przedmioty są drzewami (w pomieszczeniu lub na podwórku. Jeśli mamy prawdziwe drzewa, to wykorzystujemy je w zabawie) Na hasło *"Biegamy po lesie"* biegamy po podwórku między drzewami, na hasło *"Schowaj się za drzewem",* chowamy się za wyznaczonym drzewem - na baczność, nogi złączone, ręce wzdłuż ciała.

***"Patrzymy przez lornetkę"*** - (ćw. mięśni grzbietu i karku). Leżymy przodem z rękoma pod brodą. Na hasło *"Patrzymy przez lornetkę"* podnosimy klatkę piersiową, robimy z dłoni lornetkę i naśladujemy wypatrywanie zająca w lesie. Na hasło *"Widzę zająca"* wstajemy.

***"Skaczący zając" -*** Na hasło "Zajączek skacze" - naśladujemy skoki zająca - odrywamy dłonie od podłogi przenosząc je do przodu, jednocześnie prostujemy nogi. Odbijamy się nogami od podłogi, podciągając je do rąk, aż do przysiadu podpartego.

***"Pracowity dzięcioł"*** - siedzimy w siadzie skrzyżnym. Na hasło *"Dzięcioł pracuje"* wykonujemy energiczne skłony w przód, naśladując dzięcioła stukającego dziobem w korę drzewa.

***"Przejście przez mostek"*** - rozkładamy na podłożu sznur lub linę, która ma być mostkiem, naszym zadaniem jest przejście po mostku nie tracąc równowagi.

***"Spotkanie z wężem"*** - przechodzimy na palcach z liną między nogami. We wspięciu na palcach, w rozkroku, z rękoma ułożonymi w "skrzydełka", przechodzimy tak, aby nie dotykać znajdującej się między nogami liny.

Życzę miłej zabawy :)