**COŚ dla CIAŁA DUCHA i UMYSŁU !**

Każda [zabawa](https://www.junior.sport.pl/junior/1,140068,16590939,Daj_sie_dziecku_spocic_.html#indeks_news) aktywizująca, wpływa na polepszanie więzi między rodzicem   
a dzieckiem. Oprócz oczywistej korzyści w poprawie formy, wspólna aktywność uczy dziecko, że jest to: miła forma spędzenia wolnego czasu, poprawia nastrój, rozwija koordynację ruchową oraz spostrzegawczość, uczy rywalizacji i radzenia sobie z porażką   
i wygraną. Zabawa może być świetną okazją do nauki prawidłowych zachowań, a także zaspokaja potrzebę bycia z rodzicem. My dzisiaj proponujemy zabawę ruchową, która   
na pewno zainteresuje naszych uczniów. A mianowicie **PÓJDĘ BOSO**.

Ponieważ my do naszej zabawy ruchowej potrzebujemy ślady stóp i dłoni, więc   
na początek przygotujcie: białe kartki A4, farby – najważniejsze aby były trzy podstawowe kolory: czerwony, żółty i niebieski oraz pędzle. Do tego **miska z ciepłą wodą** i mydłem   
i ręcznik.

Teraz już możemy przystąpić do pracy. Pomalujcie sobie dłonie, najpierw lewą następnie prawą i odciśnijcie na białej kartce A4, według różnych wariantów – ściąga niżej☺. Obserwujcie jak łączą się kolory i jakie barwy powstają po zmieszaniu kolorów podstawowych. To także okazja do robienia kolorów metodą prób i błędów. Jak uzyskać zielony? Jak zrobić kolor nieba? Z jakiej farbki powstanie pomarańczowy? Budzi się **dusza eksperymentatora i naukowca**?Po pomolawoniu dłoni różnymi wariantami zróbcie to samo ze stopami. Możecie malować sobie dłonie i stopy nawzajem. Mieszanie kolorów to dla dzieci wielka uciecha.

Po kilkunastu minutach zmagań plastycznych, powstały nam piękne kolorowe stopy   
i dłonie, które wykorzystamy do naszej zabawy ruchowej. Ułóżcie kartki według waszego pomysłu i poruszajcie się po ścieżce wyznaczonej przez wasze dłonie i stopy w taki sposób, aby powtórzyć ustawienie stóp i dłoni. Można je układać w różny sposób:

- stopy jedna za drugą – ćwiczymy chodzenie stopa za stopą

- pary stóp w kolejności – dzieci mogą przeskakiwać obunóż, mogą spacerować

- pary stóp i dłoni ustawione w różnych kierunkach – spacerują, ale ustawiają stopy pod różnym kątem utrzymując równowagę

- stopy i dłonie ustawione prosto lub „w slalomie” po wyznaczonej drodze

- podskoki na jednej nodze lub tylko po określonych kolorach.

Nic innego już nie zostało, jak tylko się fajnie bawić ☺



