

## ĆWICZYMY RĄCZKI

### Zabawa w siłacza

#### Cele:

- Wzmacnianie mięśni rąk i obręczy barkowej.
- Rozwijanie koncentracji uwagi.
- Przygotowanie postawy ciała do pracy stolikowej.

#### Potrzebne materiały:

- 2 jednakowe małe piłki
- Stolik i krzesło dostosowane do wzrostu dziecka (całe stopy mają być na podłodze)

Dziecko siada na krześle przy stoliku. Bierze do każdej ręki jedną piłkę i prostuje ręce w łokciach. Jego zadaniem jest utrzymać jak najdłuższej piłki w takiej pozycji. Można opcjonalnie postawić przed nim stoper lub klepsydrę by widziało, jak upływa czas. Zabawę powtórzyć 3 razy. Zachęcam by docenić wysiłek dziecka pochwałą 😊

Życzymy udanej zabawy