PIZZA

* siądź na podgiętych nogach (siad klęczny),
* gnieć ciasto na pizzę (zgniatanie w kulę starej gazety oburącz),
* podrzucamy ciasto (rzuty i chwyty oburącz),
* wałkujemy ciasto (klęk nogi razem pochylamy tułów i prostujemy wałkiem pogniecione kartki w przód i w tył)

KOTLET SCHABOWY

* ubijamy kotlety (naskok obunóż przodem na deskę i zeskok przodem 5X, naskok obunóż tyłem na deskę i zeskok tyłem 5X) ,
* panierujemy kotleta (siądź przed deską, ręce podparte za plecami na podłodze, stopami próbujemy odwrócić deskę)

ROBIMY MAKARON

* siadamy w siadzie podpartym , obie stopy opieramy palcami na brzegu ścierki (bose )i zaginając palce próbujemy zwijać ścierkę w harmonijkę
* palcami stóp podnosimy ścierkę (na przemian noga lewa i prawa) i wrzucamy do postawionego przed sobą garnka (wyjmujemy ręką)
* leżymy na plecach, ręce pod głową łapiemy ścierkę stopami i podnosimy nad głowę

ZMYWARKA

* układamy pokrywki od garnków co pół metra (przeskoki obunóż przez pokrywki do końca rzędu, powrót biegiem slalomem

Po ćwiczeniach trochę relaksu. Robimy masażyk „Pizza”

Zapraszamy do zabawy osobę która przeczyta nam wierszyk: rodziców, dziadków lub rodzeństwo. Najpierw dziecko siada i jest masowane według instrukcji. Możemy zamieniać się rolami

Najpierw sypiemy mąkę (*Przebieramy po jego plecach opuszkami palców obu dłoni)*i zgarniamy ją (*brzegami obu dłoni wykonujemy ruchy zagarniające),*lejemy oliwę (*rysujemy palcem falistą linię),*dodajemy szczyptę soli (*lekko je szczypiemy)..*no… może dwie, trzy.
Wyrabiamy ciasto (*z wyczuciem ugniatamy boki dziecka),*wałkujemy (*wodzimy dłońmi zwiniętymi w pięści w górę i w dół),*wygładzamy placek (*gładzimy plecy)*i na wierzchu kładziemy:
pomidory (*delikatnie stukamy dłońmi zwiniętymi w miseczki),*krążki cebuli (*rysujemy koła),*oliwki (*naciskamy palcem w kilku miejscach),*później … (*dziecko samo wymyśla co dodajemy do pizzy),*posypujemy serem (*szybko muskamy po plecach opuszkami palców obu dłoni)*i… buch! do pieca (*Przykrywamy sobą dziecko i na chwilę pozostajemy w tej pozycji).*Wyjmujemy i kroimy: (*Kroimy plecy brzegiem dłoni)*dla mamusi, dla tatusia, dla babci, dla brata
dla Matyldy… a teraz (*dziecko wymyśla, dla kogo jeszcze będą kawałki pizzy).*Polewamy keczupem (*kreślimy palcem na plecach linię z pętelkami)*i… zjadamy… mniam, mniam, mniam.

**. Miłej, rodzinnej zabawy 😊**

PO UKOŃCZONEJ ZABAWIE PAMIĘTAJ UMYJ STARANNIE RĘCE WODĄ I MYDŁEM!