



**Spotkanie rozpoczęliśmy zabawami taneczno-ruchowymi na placu przedszkolnym.** Słoneczko się do nas uśmiechało, muzyka do tańca porywała, widownia w oknie bloku nam kibicowała. Uczestnicy innowacji teatralnej przygotowali tego dnia przedstawienie do utworu E. Griega „Taniec norweski”. Scenariusz przedstawienia w zabawny, przystępny dzieciom sposób podkreślał jak ważna jest spójna, kochająca się rodzina., jak bardzo dzieci potrzebują odpowiedzialnych rodziców oraz jak rodzice z miłości do swoich pociech są w stanie ryzykować, a nawet walczyć.

Zarówno dzieci jak ich rodzice doskonale odegrali swoje role, a przedstawienie było miłą niespodzianką dla utrudzonych uczestników wycieczki „nordic walking”.

Nordic walking to technika marszu z wykorzystaniem specjalnych kijków z zapięciami. Pan Marcin Sawczyński- nauczyciel wychowania fizycznego oraz tata naszej przedszkolanki Kamili, zapoznał nas z techniką chodzenia z kijkami. Staraliśmy się połączyć pracę nóg z pracą rąk. Zaletą nordic walking jest fakt, iż tę formę aktywności ruchowej uprawiać może każdy, niezależnie od płci i wieku. Technika nordic walking wiąże się z wykonywaniem ruchów w odpowiedni sposób:

krok rozpoczynamy, podnosząc kijek prawą ręką i wysuwając do przodu jednocześnie prawy kijek i lewą stopę, podłóża dotykamy piętą,

prawą rękę uginamy w łokciu tak, aby kijek był ustawiony pod kątem 60 stopni do podłóża, równoległe do prawej nogi,

lewą ręką odpychamy się od pasków kijka i prostujemy ją do tyłu,

prawa noga wspiera się na palcach i jest wyprostowana z tyłu,

wybijamy się prawą ręką i lewą stopą, a dłonie mijają się z przodu,

prawą ręką odpychamy się, gdy przekroczy z tyłu linię bioder, jednocześnie lewa ręka wysuwa się do przodu,

prawą nogę lekko uginamy w kolanie, ciężar ciała spoczywa na lewej nodze i prawej ręce,

po odepchnięciu ręką prostuje się ją, a palce puszczają rękojeść kijka, przy kolejnym odepchnięciu wykorzystuje się paski zapięcia.

Po takim spacerku w naszych organizmach zwiększyła się produkcja endorfin, czyli hormonów szczęścia, dzięki czemu w dobrym nastroju obejrzelśmy przedstawienie i zjedliśmy pyszne lody.

**Panie : Dyrektor, Agnieszka, Justyna, Bogusia, Ula, Ela**

**{gallery}aktualnosci/0602{/gallery}**