

## Dzień dobry

Po raz kolejny przyszło nam zostać w domu z naszymi pociechami. Sytuacja w jakiej znaleźliśmy się zmienia naszą codzienną rutynę. Dzięki temu mamy zdecydowanie więcej czasu, który możemy poświęcić naszym dzieciom. Doskonale wiemy, że dzieci potrzebują naszej obecności i uwagi. Dzisiaj zaproponuję Państwu doskonałą zabawę która wzmocni relacje rodzic-dziecko, pomoże nam się odstresować, a ponadto rozwija doznania sensoryczne oraz motorykę małą.

## Spa w domu



### POTRZEBNE BĘDZIE:

- 1 banan
- Trochę miodu
- Gąbeczka lub pędzelek do nakładania maseczki
- Ogórek pokrojony na plasterki

Banana rozgniatamy widelcem. Następnie dodajemy trochę miodu i dobrze mieszamy. Maseczkę możemy nakładać sobie nawzajem na twarz. Dodatkowo możecie puścić swoją ulubioną, relaksującą muzykę. Po nałożeniu maseczki, dobrze jeśli położycie się na podłodze, umieścicie ogórki na oczach i zaczniecie się relaksować spędzając czas na rozmowach.

Dobrej zabawy Ewelina Kwaśniak