

ZESTAW ĆWICZEŃ

1. Zabawa bańkami

Rodzic wydmuchuje bańki a dziecko ma różne zadania :

- przebić je palcem zanim spadną na ziemię
- złapać je kłaśnięciem w dłonie
- po opadnięciu na ziemię przydeptuje stopami
- bierze kijek lub łapkę na muchy i rozbija nim bańki w powietrzu

Potem role się odwracają i dziecko wydmuchuje bańki dla rodzica wybierając dla niego sposób łapania.

2. Zabawa balonami

Dziecko z dorosłym odbijają balona do siebie:

- oburącz
- tylko ręką prawą
- tylko ręką lewą
- głową
- oburącz stojąc na jednej nodze

Można utrudnić zadanie dołączając do zabawy długi balon. Staracie się aby balony spadały na ziemię jak najrzadziej.

3. Lustro

Rodzic i dziecko stają naprzeciw siebie. Rodzic wykonuje jakiś ruch i czeka aby dziecko jak w odbiciu lustrzanym wykonało to samo , np. rodzic łapie lewą ręką nos, dziecko będąc odbiciem w lustrze chwyta swoją prawą ręką za nos. Rodzic podskakuje do góry- dziecko również podskakuje do góry. Rodzic robi krok w prawy bok- dziecko robi krok w bok w swoje lewo. Rodzic się uśmiecha –dziecko się uśmiecha. Potem role się odwracają i rodzic wykonuje to samo co dziecko.

Trudniejszą wersją tego ćwiczenia jest faktyczne odzwierciedlanie stron tzn. jeśli rodzic chwyta się za nos prawą ręką to dziecko również chwyta za nos swoją prawą ręką. Jeśli rodzic robi krok w bok w lewo to dziecko również robi krok w bok w swoje lewo.

4. Wijący się wąż

W tej zabawie możemy użyć sznurek, długi szalik lub wstążkę (ok. 60-90 cm). Jeden koniec liny kładziemy na podłodze a drugi rodzic trzyma w dłoni. Zadaniem dziecka będzie nadepnąć na koniec liny a rodzic stara się utrudnić zadanie poruszając nią na boki. Poruszają liną wolno

lub szybko w zależności od potrzeb. Ważne jest aby dziecko się nie zniechęciło i dało radę na nią nastąpić. Jeden koniec liny zawsze powinien dotykać podłogi.

5. Zabawa skarpetowa

Rodzic i dziecko siadają naprzeciw siebie. Nogi wyciągnięte do przodu. Na stopach nałożone skarpetki. Zadaniem rodzica jest zdjąć skarpetki dziecku ze stóp. Dziecko ucieka stopami cały czas siedząc pośladkami na podłodze (może się okręcać na pośladkach , prostować i zginać nogi, podnosić, opuszczać nogi). Jeśli rodzicowi się uda – dziecko z powrotem nakłada swoje skarpetki i teraz to ono ma za zadanie zdjąć skarpetki rodzicowi .

Życzę miłej zabawy ☺

Aleksandra Wojciechowska