

1. Potrzebne: szaliki, poduszki, krzesółka, miska wypełniona ryżem lub kaszą- akcesoria domowe ☺

Bardzo proszę o zrobienie w domu mini toru przeszkód w obrębie koła.

Szalik rozłożyć na całą długość(dziecko będzie po nim chodziło tzw. „ misiaczkami” , krzesło będzie służyło do przejścia pod nim , poduchy do pokonania przeszkody lub przejścia przez nie z zachowaniem równowagi, większa miska wypełniona kaszą będzie służyła do stymulacji i masażu stóp. Do miski proszę włożyć jakieś drobne przedmioty tak aby dziecko było w stanie wyszukiwać je stopami. Rodzic może być częścią zmienną toru przeszkód: czasem dziecko musi przejść między nogami rodzica, czasem przejść ponad jego nogami itp.

2. Ćwiczenie oddechowe: Dziecko podnosząc ręce wciąga powietrze nosem a wydmuchuje ustami tak aby poruszyć trzymaną przez rodzica blisko jego ust chusteczkę higieniczną.
3. Do kolejnego zadania potrzebujemy: długi sznurek lub cienki dłuższy szalik, płaski talerzyk , niewielką piłeczkę (jeśli nie ma to ugotowane jajko).

3a*Linę układamy wzdłuż na podłodze. Prosimy dziecko o przejście „misiaczkami” (stopa ustawiona z przodu dotyka piętą dużego palca u nogi stopy ustawionej z tyłu) po linie .

3b*Po przejściu w jedną i drugą stronę prosimy o to samo ale z zamkniętymi w miarę możliwości oczami.

3c*Przejście po linie tyłem z otwartymi oraz zamkniętymi oczami

3d* Przejście po linie „misiaczkami” przodem, trzymając w wyciągniętych do przodu na wysokość klatki piersiowej rękach płaski talerzyk z piłeczką tak aby z niego nie spadła.

3e*Przejście bokiem w jedną i drugą stronę trzymając w rękach talerz z piłeczką

3f*dziecko stoi przodem do dłuższego boku liny i przeskakuje przez linę „żabką” (obydwie nogi złączone) do przodu i do tyłu jednocześnie przemieszczając się w kierunku drugiego końca liny.

4. „ Poruszamy się jak zwierzęta” : *chodzimy na czworaka jak piesek, *chodzimy tak jak na czworaka ale kolana staramy się mieć proste i pupę wypiętą do góry (pięty dociskamy do podłogi)i udajemy dużego niedźwiedzia, *pełzamy jak wąż, * skaczemy jak zajaczek, * latamy jak pszczołka, * latamy jak motylek, * idziemy trzymając się za kostki jak struś, * chodzimy jak kacuszka, * chodzimy jak raczek itp.
5. Potrzebujemy kółka typu hula-hop lecz jeśli nie mamy to z dłuższego szalika układamy na podłodze kółko o takiej średnicy aby dziecko wskakując do niego stopami mogło się w nim zmieścić. Dziecko stoi przed kółkiem. Wydajemy Dziecku polecenia tak aby z jednej pozycji przechodziło w drugą:

- Skocz obydwoma nogami do kółka (tzw. Żabką)
- Skocz nóżkami na zewnątrz (czyli skacząc ze środka kółka rozszerzając nogi finalnie kółko jest między nogami dziecka)
- Skocz do tyłu łącząc nóżki (czyli dziecko znowu stoi ze złączonymi nogami przed kółkiem)
- Wskocz do kółka prawą nóżką- wyskocz z kółka prawą nóżką do przodu
- Obróć się przodem do kółka – wskocz do kółka lewą nogą- wyskocz do przodu z kółka lewą nogą
- Obróć się do kółka- wskocz do kółka „ żabką”
- Wyskocz z kółka w lewą stronę- wskocz do kółka- wyskocz z kółka w prawą stronę itp
Kombinacji jest wiele ☺

6. Zabawa ciepło zimno (zabawa tropiąca).

W tej zabawie mogą uczestniczyć wszyscy domownicy. Dziecko z rodzicem przygotowuje karteczki , na których wypisane są zadania do wykonania.

Jedna osoba chowa przedmiot, zaś druga musi go znaleźć tylko przy wskazówce ciepło- zimno (ciepło oznacza, że uczestnik jest blisko karteczki, zimno daleko do celu) .

W innej wersji możemy karteczki wrzucić do pudełeczka i losować.

Proponowane ćwiczenia:

- zrób 10 pajacyków
- zrób 10 przysiadów
- stój na prawej nodze (jak bocian) 10 sekund , następnie stój na lewej nodze przez 10 sekund
- Skacz jak zajęczek dookoła pokoju
- Idź na 4 łapach jak Niedźwiedź (oderwij kolana od podłoża)
- zbliż 10 razy naprzemiennie prawy łokieć do lewego kolana a lewy łokieć do prawego kolana
- przez 20 sekund biegnij w miejscu wysoko podnosząc kolana i klaszcząc w dłonie pod podnoszonym kolaniem
- Robimy „wiatraczki” przez 20 sekund krążymy rękoma do tyłu
- turlanie wzdłuż pokoju w jedną i drugą stronę
- chodzimy na piętach dookoła pokoju

7. Dziecko leży na plecach , stopami obejmuje piłkę. Prosimy dziecko aby przeniosła stopami piłkę do rąk, ręce przenoszą ją za głowę. Po dotknięciu piłką podłogi ręce z powrotem przekazują piłkę stopom a te odkładają ją na podłogę. Powtarzamy ćwiczenie 10x

8. Dziecko leży na plecach. Piłka oparta o ścianę , przytrzymywana przez stopy. Turlanie piłki po ścianie za pomocą stóp w górę i w dół. Powtarzamy 10x

9. Ustawiamy butelki z wodą wzdłuż pokoju tak aby były spore odstępami między nimi.

Chcemy aby Dziecko chodząc na czworaka , głową popychało piłkę pokonując trasę slalomem pomiędzy butelkami.

Życzę miłej zabawy 😊

Aleksandra Wojciechowska