

ZESTAW ĆWICZEŃ

1. Ćw. Oddechowe

Dziecko stoi z rękoma wzdłuż tułowia. Wykonuje głęboki wdech nosem z równoczesnym uniesieniem rąk w górę i wspięciem na palce. Powolny wydech przez usta z opuszczeniem rąk i opadem na całe stopy.

2. „Kwiatek rośnie”

Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze.

Na hasło: KWIATEK ROŚNIE- dziecko powoli prostuje tułów.

Na hasło: KWIATEK WYCIĄGA SIĘ DO SŁOŃCA- wyciąga ręce w górę, jak najwyżej.

Na hasło: KWIATEK WIĘDNIE- dziecko powoli wraca do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

3. „Budowanie domu”

Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym z dłońmi na kolanach. Plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę.

Na hasło: BUDUJEMY DOM- dziecko przenosi ręce w „skrzydełka”

Na hasło: BUDUJEMY PARTER- dziecko przenosi prawą rękę w górę i ustawia dłoń równolegle do podłoża nad głową

Na hasło: BUDUJEMY PIERWSZE PIĘTRO- dziecko tak samo ustawia lewą rękę ale z dłonią nad dłonią prawą.

Na hasło: BUDUJEMY DRUGIE PIĘTRO- przenoszą prawą dłoń nad lewą itd.

„Budujemy” tyle pięter aż dziecko maksymalnie wyciągnie ręce w górę. Wówczas prowadzący podaje hasło- BUDUJEMY DACH. Dziecko wyciąga dłonie w górę i łączy palce prawej i lewej dłoni tworząc „dach” nad zbudowanym „domem”

4. „Samolot- rakieta- odrzutowiec”

Dziecko leży na podłodze na brzuchu z nogami wyprostowanymi i złączonymi, twarzą do prowadzącego.

Na hasło: SAMOLOT- dziecko przenosi wyprostowane ręce w bok.

Na hasło: RAKIETA- przenoszą ręce w przód

Na hasło: ODRZUTOWIEC- przenoszą ręce skośnie w tył.

Przez cały czas ręce są uniesione nad podłogą. Prowadzący wymienia hasła w dowolnej kolejności 10-15 razy co 2-3 s.

5. „Klepanie piłki”

Dziecko leży na podłodze na brzuchu z nogami wyprostowanymi i złączonymi, twarzą do prowadzącego. Dłonie trzyma na piłce leżącej na podłodze przed głową. Na sygnał dziecko unosi ręce w górę i klepie dłońmi w piłkę. Ręce w trakcie trwania zabawy mogą być ugięte w łokciach, ale łokcie muszą być uniesione nad podłogę.

6. Przetaczanie piłki

Dziecko w pozycji jak w ćw.5. Zadanie polega na odpychaniu, turlaniu piłki do osoby (np. rodzica) leżącej w tej samej pozycji naprzeciwko dziecka. W ten sposób piłka przemieszcza się od jednej osoby do drugiej.

7. Kręgle na leżąco

Pozycja dziecka jak w ćw. 5 i 6. Przed dzieckiem, w pewnej odległości , ustawiamy kręgle lub butelki z wodą. Zadaniem dziecka jest wypchnięcie piłki sprzed głowy oburącz- toceniem stara się strącić wszystkie „ kręgle”.

8. Dotknij czoła kolanami

Dziecko leży na podłodze na plecach, ręce wzdłuż ciała. Na sygnał unosi nogi w górę odrywając biodra od podłogi starając się dotknąć kolanami do czoła. Na drugi sygnał dziecko wraca do pozycji wyjściowej.

9. Wycieraczki samochodowe

Dziecko leży na podłodze na plecach. Nogi są wyprostowane , złączone i uniesione do pionu, a ręce w bok, wyprostowane- leżą na podłodze.

Na hasło: WYCIERACZKI PRACUJĄ- dziecko przenosi złączone i wyprostowane nogi w prawo a następnie w lewo (nie są to duże wychylenia)

Tempo „ pracy wycieraczek” może dyktować rodzic wystukując rytm na misce : gdy pada mały deszcz wycieraczki pracują powoli, gdy większy- szybciej. Przez cały czas zabawy biodra powinny przylegać do podłogi.

Na hasło : DESZCZ PRZESTAŁ PADAĆ- dziecko wraca do pozycji wyjściowej i odpoczywa

Życzę miłej zabawy ☺

Aleksandra Wojciechowska