

ZESTAW ĆWICZEŃ

1. Zabawa w odkrywcę

Przygotowanie galaretki: na 1 galaretkę- 1 szklanka wody

Do pojemnika wlewamy przygotowane wcześniej, rozpuszczone, lekko tężejące galaretki. Ilość galaretek zależy od tego jak duży pojemnik chcemy wypełnić. Do galaretki, w różne miejsca wkładamy małe zabaweczki (oczywiście wcześniej umyte). Gdy galaretki w lodówce będzie już sztywna dziecko może rozpocząć poszukiwania zaginionych skarbów. Nic się nie stanie jeśli zechce spróbować galaretki ☺

2. „Zrywanie jabłek „

Dziecko chodzi po wyznaczonym terenie zabawy.

Na hasło: NAZRYWAJ JABŁEK- dzieckowi staje na palcach i wyciągają jedną rękę jak najwyżej, starając się „zerwać” wysoko wiszące jabłko. Jabłka powinny być zrywane raz jedną raz drugą ręką. Następnie dziecko „zrywa jabłka” oburącz. Jabłka rosną bardzo wysoko więc aby je zerwać należy wyciągnąć się bardzo wysoko w górę, ale nie wolno podskoczyć.

Na hasło prowadzącego: PRZECHODZIMY DO INNEGO SADU- dziecko wraca do chodzenia po wyznaczonym terenie zabawy.

3. „Koziołek bodzie”

Dziecko znajduje się w pozycji czworaczek.

Na hasło: KOZIOŁEK BODZIE- dziecko opuszcza nisko głowę a następnie odrzuca ją w górę wyciągając jednocześnie w przód- naśladuje bodącego rogami koziołka.

Na hasło: KOZIOŁEK ODPOCZYWA- dziecko wraca do pozycji wyjściowej.

4. „Huśtawka”

Dziecko siedzi w siadzie prostym. Tułów wyprostowany, ręce ułożone w „skrzydełka”, nogi wyprostowane. Na sygnał dziecko wykonuje pad do tyłu przechodząc do leżenia na plecach z nogami w pionie i wracając do siadu prostego naśladując ruchy huśtawki. Przez cały czas trwania zabawy nogi powinny być wyprostowane i złączone, tułów wyprostowany, a ręce ułożone w skrzydełka. Kąt między nogami a tułowiem powinien przez cały czas być niezmienny i wynosić ok. 90*. Podczas huśtania nie należy odrywać bioder od podłogi w leżeniu na plecach.

5. „Lot samolotu”

Dziecko leży na brzuchu z dłońmi pod brodą. Nogi są wyprostowane i złączone.

Na hasło: SAMOLOT LECI- dziecko przenosi wyprostowane ręce w bok i unosi je jak najwyżej unosząc jednocześnie głowę. W tym samym czasie dziecko może również unosić NISKO wyprostowane nogi.

6. „Ślimak”

Dziecko leży na brzuchu z nogami wyprostowanymi i złączonymi.

Na hasło: ŚLIMAK POKAŻ ROGI- dziecko podnosi głowę i ręce nad podłogę, przykładając zwinięte w pięść dłonie do skroni i prostując wskazujące palce pokazują „rogi” jak u ślimaka. Łokcie powinny być uniesione nad podłogę.

Na hasło: ŚLIMAK SCHOWAJ NOGI- dzieci zginają wskazujące palce

Na hasło: ŚLIMAK ODPOCZYWA- dzieci kładą głowę na podłodze i opierając na nich brodę wracają do pozycji wyjściowej.

7. „Czatujący Indianin”

Dziecko leży na brzuchu, ręce ułożone wzdłuż tułowia.

Na hasło: INDIANIN PATRZY- dzieci podnoszą jedną rękę do głowy, trzymając dłoń nad oczami jako przysłonę. Jednocześnie unoszą nad podłogę głowę i podobnie jak czatujący za krzakami Indianin obserwuje przed sobą teren.

Życzę miłej zabawy ☺

Aleksandra Wojciechowska