

ZESTAW ĆWICZEŃ

1. Zadania z kolorami i muzyką

Potrzebne są 3 kartki papieru A4: czerwony, żółty, zielony (lub inne kolory wybrane przez dziecko)

Rodzic z dzieckiem ustala zadania , które dziecko ma wykonać gdy zobaczy dany kolor.

Np. czerwony: 10 skoków do góry, zielony : przejść na czworakach dookoła pokoju, żółty: turlanie w jedną i drugą stronę.

Rodzic włącza muzykę a dziecko swobodnie chodzi po pokoju. Gdy rodzic wyłącza lub przycisza muzykę równocześnie podnosi do góry kartkę z wybranym przez siebie kolorem i nic nie mówi, czekając aby dziecko skojarzyło jakie zadanie ma wykonać.

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. Pada deszcz- świeci słońce

Dziecko siedzi na krzeselku, całe stopy oparte na podłodze, plecy wyprostowane , nie opierają się o oparcie krzeselka. W ręku dziecko trzyma kartkę papieru A4.

Na hasło: Świeci słońce- dziecko odkłada kartkę i wstaje wyciągając się w górę do stonka , rozciągając wszystkie mięśnie

Na hasło: Pada deszcz- dziecko siada i wysoko podnosi ręce z kartką nad głowę żeby osłonić się od deszczu.

4. Zabawa Dwa kółka

Dziecko siedzi przy stoliku w pozycji skorygowanej.

Rodzic mówi:

Kółko z kółkiem zaczepiamy (dziecko tworzy z kciuka i palca wskazującego koła, które łączą ze sobą)

A teraz koła odwracamy (dziecko zmienia układ rąk i odwraca koła)

Kółka dwa mocno trzymamy (dziecko próbuje rozerwać koła utworzone z palców)

A teraz je rozrywamy (Dziecko rozrywa koła utworzone z palców)

5. Zabawa łańcuch

Dziecko siedzi jak w ćw. 4

Rodzic mówi:

łańcuch mocny, że aż strach (dziecko tworzy z kciuka i palca wskazującego ogniwa łańcucha, które ze sobą łączy)

Ciągnij mocno, nagle „trach”! (dziecko rozrywa łańcuch utworzony z palców)

6. Pada deszczyk- wieje wiatr

Dziecko nadal siedzi przy stole. Ręce ma ułożone na blacie stołu.

Na hasło: pada drobniutki deszczyk uderza delikatnie paluszkami o blat stołu

Na hasło: wieje wiatr: całymi dłońmi zatacza kółka na stole

Na hasło: Ulewa: dziecko mocno bębni palcami o stół

Na hasło: burza z piorunami: dziecko na przemian udaje rączkami mocny wiatr , deszcz oraz dołącza uderzanie piąstkami w stoliczek.

7. Na kartkach papieru odrysowujemy rączki dziecka , dziecko również odrysowuje ręce rodzica. Kredką lub flamastrem dziecko dorysowuje brakujące elementy(paznokcie, pierścionek)

Bierzemy plastelinę i odrywając małe kawałki przyklejamy palcami do odrysowanych rąk tak , aby powstała barwna kompozycja

Życzę miłej zabawy ☺

Aleksandra Wojciechowska