

17.06.2020

Lato nadchodzi...



Dziś trochę się poruszamy, bo jak każde dziecko wie – ruch to zdrowie.

Załóż wygodny strój do ćwiczeń i zaproś wszystkich członków rodziny do wspólnej zabawy :)

1. Na początek rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=Tc82wV1jV-4>

2. Zabawa orientacyjno – porządkowa „Pokaż”.

Rodzic/opiekun podaje polecenia, dziecko wykonuje (zabawę można przeprowadzić w pozycji stojącej i siedzącej). Wykorzystujemy wszystkie elementy wystroju domu.

Przykładowe polecenia:

- pokaż stopą drzwi, pokaż prawą ręką stół, pokaż lewą ręką sufit, pokaż stopą okno, pokaż lewą stopą podłogę, pokaż prawą stopą lampę, nosem pokaż okno, łokciami pokaż ścianę, lewą ręką pokaż siostrę, prawą ręką pokaż brata, prawą nogą pokaż podłogę, kolanem pokaż sufit, prawą ręką narysuj koło na suficie, lewą ręką narysuj koło na podłodze, przeskocz nad przeszkodą obunóż, przeskocz przez rów, itp.



Dziecko siada na podłodze, zdejmując buciki/łapcie i wykonuje ćwiczenia:

- w siadzie rozkrocznym z ramionami wyciągniętymi w przód dziecko wykonuje skłon tułowia w przód, ręce kładzie jak najdalej do przodu,
- w siadzie o nogach prostych, ramiona w górze dziecko wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dmuchnięciem na palce stóp,
- dziecko stara się dotknąć dużym palcem u stopy do nosa, potem do czoła, zmiana nogi ćwiczącej,
- w siadzie o nogach ugiętych stopy oparte o podłogę, palce stóp uginamy i prostujemy przesuując raz jedną nogę do przodu raz drugą ruchem gąsienicy.



3. Ruszaj się” - Zabawy ruchowe z kostką

Każda osoba po kolei rzuca kostką do gry. Jej zadaniem jest wykonanie wszystkich ćwiczeń gimnastycznych z zestawu odpowiadającym ilości wyrzuconych oczek.

					
					
					
					
					

4. Zabawa uspokajająca „Masażyk”

Dziecko zabiera wszystkich domowników do wspólnego relaksu. Siadamy jedna osoba za drugą i uczą się wierszyka masażyku:

Płynie sobie rzeczka – rysujemy dłonią falę na plecach osoby współwiczającej

Tu kładeczka – kładziemy całą dłoń na plecach osoby współwiczającej

Po kładeczce przeszły konie – stukamy paluszkami tak jakby biegły konie

Potem słonie – zaciskamy dłonie w pięści i piąstkami lekko stukamy w plecy osoby współwiczającej

Potem pani na szpileczkach – palcami wskazującymi i środkowymi kroczymy po plecach,

Z gryzącymi pieseczkami – lekko podszczypujemy plecy

Zaświeciło słoneczko – kładziemy dłoń na środku pleców i rozcieramy na boki

Padął drobny deszczyk – delikatnie stukamy paluszkami po plecach współwiczającego

Przeszedł dreszczyk – łaskoczemy po szyi.

