

Dzień dobry Dzieciom i Rodzicom

Czwartek 14.05.20r.

Ćwiczenia i zabawy dla dzieci usprawniające spostrzeganie i koordynację okoruchową i stymulacja układu przedsionkowego

- Potakujące ruchy głową,
- Powolne ruchy głową w lewo, prawą stronę
- Marsz w miejscu połączone z wymachami rąk
- Skoki obunóż w różnych kierunkach
- Biegi podskoki, w miejscu
- „pajacyki”
- Ćwiczymy przestrzenną ósemkę (możemy to robić w różnych pozycjach – leżąc, siedząc, stojąc i różnymi częściami ręką, stopą i w różnym tempie)
- Rysowanie synchroniczne ((oburącz, wyciągniętymi na wysokość barków rękami) koła, spirale, półkola, linii równoległych
- Znajdowanie ukrytego przedmiotu pod jednym z pięciu odwróconych plastikowych kubków
- Przerzucanie z ręki do ręki woreczka, piłeczki itp.
- W leżeniu na plecach przekładanie różnych rzeczy (woreczek, poduszczyk, piłka) z prawej strony na lewą i odwrotnie rękoma, a następnie nogami (z jednej strony na drugą lub od przodu za głowę)
- Chodzenie i bieganie na sztywnych nogach (mięśnie nóg napięte), następnie na miękkich, gumowych nogach (mięśnie nóg rozluźnione), chodzenie i bieganie na szeroko rozstawionych nogach, i w inny sposób zaproponowany przez dziecko
- Rzucanie do kosza (wiaderko) kulek zrobionych z papieru(gazety), stopniowo zwiększamy odległość
- nawlekanie guzików różnej wielkości na nitkę
- rzucanie w siebie papierowymi kulkami stojąc w pewnej odległości, później w ruchu.