

Dzień dobry Dzieciom i Rodzicom

(Poniedziałek 18.05.20)

Ćwiczenia i zabawy dla dzieci wspomagające rozwój motoryki dużej i małej.
Ruchy naprzemienne - ćwiczenia koordynujące półkule mózgowie, usprawniające widzenie obuoczne.

- Robienie orłów na śniegu (na śliskiej podłodze)
- Dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i odwrotnie, dotykanie łokciem prawym lewego kolana i odwrotnie
- Na czworakach: prostowanie prawej ręki i lewej nogi i odwrotnie – lewej ręki i prawej nogi
- W leżeniu na plecach: chwytanie prawą ręką lewej stopy i odwrotnie
- Skoki „pajacyka”
- W pozycji stojącej dotykamy prawą ręką lewej pięty ze skrętem tułowia w prawo i analogicznie w lewo
- Skoki obunóż w różnych kierunkach
- Bieg i podskoki w miejscu
- 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, poduszeczka, 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 kosz (wiaderko) kulek zrobionych z papieru (gazety), stopniowo zwiększamy odległość
- nawlekanie guzików różnej wielkości na nitkę
- rzucanie w siebie papierowymi kulkami stojąc w pewnej odległości.

Miłej zabawy (ćwiczenia można modyfikować według możliwości dzieci i dostępnego sprzętu i ilości osób).

Linki z różnymi zabawami ruchowymi na stronie facebook Przedszkola nr3