

Dzień dobry Dzieciom i Rodzicom...

20.05.20r. Środa

Ćwiczenia i zabawy dla dzieci usprawniające spostrzeganie i koordynację oko-ruchową i stymulacja układu przedsionkowego

Ćwiczenia i relacje oparte na metodzie Ruchu Rozwijającego W.Sherborne

Oparte na relacji „z”, „przeciw”, „razem”

- 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 Potakujące ruchy głową,
- Powolne ruchy głową w lewo, prawą stronę
- Marsz w miejscu połączone z wymachami rąk
- Skoki obunóż w różnych kierunkach
- Przerzucanie z ręki do ręki woreczka, piłeczki itp.
- W leżeniu na plecach przekładanie różnych rzeczy (woreczek, poduszczeńka, piłka) z prawej strony na lewą i odwrotnie rękoma (pośrodku np. poduszka), a następnie nogami (z jednej strony na drugą lub od przodu za głowę)
- Chodzenie i bieganie na sztywnych nogach (mięśnie nóg napięte), następnie na tzw. 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
- rzucanie w siebie papierowymi kulkami stojąc w pewnej odległości.

Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni -RR W.Sherborne

D i Dz- dorośli i dzieci

R – ruch

Spacery

D i Dz: dorośli i dzieci stojąc, tworzą pary (dorosły-dziecko)

R: spacerowanie osobno, a potem z partnerem:

- do przodu, do tyłu, w prawo, w lewo, chodzenie dużymi krokami, małymi kroczkami, w miejscu, chodzenie na palcach, w półprzysiadzie, podskakiwanie, na hasło zmiana kierunku marszu, podskakiwanie, a następnie miękkie lądowanie na podłodze

- **Za klaskaniem**

- **D:** dorosły stoi obok dziecka

- **Dz:** dzieci wykonują klęk podparty z zamkniętymi oczami

- **R:** dorosły chodzi dookoła dziecka, szepcze jego imię, a dziecko podąża za głosem

Ćwiczenia oparte na relacji „z”

- **Masażyki-maszyna do pisania**

- **D:** dorosły siedzi na podłodze z wyprostowanymi nogami;

- **Dz:** dziecko leży brzuchem na udach dorosłego (w poprzek jego nóg)

- **R:** dorosły masuje plecy dziecka, lekko opukując, palcami i kantami dłoni; rysuje lub pisze na plecach, dziecko próbuje odgadnąć, co kreśli druga osoba, zamiana ról to dziecko masuje dorosłego który siedzi lub leży na brzuchu

- **W bujanym fotelu**

- **D:** dorosły siedzi na podłodze z ugiętymi nogami

- **Dz:** dziecko siedzi przed rodzicem plecami do niego,

- **R:** dorosły podtrzymuje dziecko za uda siedzące przed nim, **kołysanie** się wraz z dzieckiem na boki, poruszanie się w przód i tył. Dziecko może też pełzać po plecach dorosłego, a także przemieszczać się wraz z nim (w czasie ćwiczeń delikatnie podtrzymujemy dziecko)

- **Rolowanie po podłodze**

- **D:** dorosły klęczy na podłodze przy leżącym obok dziecku

- **R:** dorosły powoli i lekko obrócić dziecko (przetoczyć) dziecko na brzuch. Podczas wykonywania tej czynności przez chwilę zatrzymuje dziecko na boku, przez moment kołysze je i przetacza dalej. Później zamiana ról

Ćwiczenia oparte na relacji „przeciw”

- **Spychacz 4**
- **D:** dorosły klęczy na podłodze (można się oprzeć na dłoniach)
- **Dz:** dziecko stoi obok
- **R:** dziecko przepycha dorosłego (stara się nie ruszyć) do przodu do tyłu, na boki (zamiana ról, dorosły delikatnie używa siły)
- **Przetaczanie**
- **D i DZ:** dorosły klęczy na podłodze obok leżącego dziecka,
- **R:** dorosły próbuje przetoczyć rękoma leżące dziecko na brzuch i z powrotem na plecy. Później zmiana ról (dorosłego przetacza kilka osób)

Miłej zabawy

Ćwiczenia można modyfikować według możliwości dzieci i dostępnego sprzętu i ilości osób. Na stronie internetowej przedszkola zamieściłem filmiki z ćwiczeniami.