

Dzień dobry Rodzicom i Dzieciom.

Poniedziałek 11.05.20r.

Ćwiczenia i zabawy dla dzieci usprawniające spostrzeganie i koordynację oko-ruchową i ćwiczenia ogólnorozwojowe

1. Podskoki obunóż jak małe piłeczki. Tempo: wolno, wolno, wolno, szybko, szybko, szybko, wolno, wolno, wolno, szybko, szybko, szybko, wolno, wolno, wolno, szybko, szybko, szybko
2. W klęku podparty wykonujemy na przemian „koci grzbiet”, następnie „plecy zapadnięte (wklęsłe)”. (około 8 powtórzeń)
3. Zabawa w pchanie taczek. Trzymamy za kostki nasze dziecko, a ono próbuje chodzić na rękach do przodu, do tyłu, zmieniać kierunek. (+/- do przejścia 15 metrów)
4. Marsz na czworaka w podporze przodem. (+/- do przejścia 20 metrów w różnych kierunkach)
5. Szybki sprint w miejscu.

Ćwiczenie uspokajające

Marsz w wolnym tempie (możemy podać tempo na instrumencie: bębenku, tamburynie, cymbałkach, garnku, łyżkach, marakasach, klaskanie itd.).

- Naśladowanie ruchów ciała i dłoni (jedna osoba pokazuje druga naśladuje i zmiana)
- Znajdowanie ukrytego przedmiotu pod jednym z trzech odwróconych kubków,
- Układanie w jednej linii klocków, samochodzików, sekwencji przedmiotów (klocek, samochodzik, klocek - ilość przedmiotów może być różna i sekwencji)
- wrzucanie do pudełek z otworami figur o różnych kształtach (otwarte oczy, później zamknięte)
- piętrzenie klocków i kubków plastikowych – budowanie wieży
- nawlekanie guzików różnej wielkości na nitkę

- sortowanie np. grochu, fasoli, makaronu itp.
- Wrzucanie monet do skarbonki
- Wkładanie mniejszych pojemników w większe.

Miłej zabawy