

ZESTAWY ĆWICZEŃ do wykonywania w domu wraz z Rodzicami

1. Dzieci stoją w rozkroku, ramiona uniesione w górę. Poruszają ramionami kołysząc się na boki. Na hasło „bardzo silny wiatr” zataczamy koło od góry do skłonu pogłębionego.
2. Stajemy przodem do ściany w odległości ok. 50-60 cm. Odpychamy się rękami i klaszczemy przed sobą. (10 powtórzeń).
3. Mała miękka piłka lub woreczki z grochem: podrzucamy i chwytamy, ale po każdym podrzucie robimy przysiad, łapiemy (10 powtórzeń).
4. Biegamy do rytmu ulubionej piosenki. Na hasło “Lis” zajęczki chowają się, czyli: przysiad podparty, głowa nisko opuszczona (powtarzamy zabawę kilka razy).
5. Zamieniamy się w małe “Wróbelki” i podskakujemy (drobnymi podskokami) obunóż w miejscu, a następnie do przodu i do tyłu.

Ćwiczenie uspokajające

”Niedźwiedź zasypia” – siadamy skuleni, głowa zbliżona do kolan – wydech. Następnie siadamy w siadzie prostym, ramiona wznosimy w górę – wdech

opracowała:

mgr Małgorzata Kozłowska